

हमारी ८
मवल ममा'
है जो अनारि
है, वर्तमान
दिलानी है।
30 मिनट प्र
का पेमेन्ट (
'उपनिधिधय
है, जिन्हे ए
सकना है।

ध्यान सा
है। ध्यान १
अनेक विच
आत्ममान् ।

७८

पुस्तक . समीक्षण ध्यान : दर्शन और साधना

लेखक . श्री शान्ति मुनि

प्रथम अनावरण : 1990

प्रकाशक : श्री अ भा साधुमार्गी जैन संघ

समता भवन, बीकानेर (राज.) 334001

प्रथम अनावरण : सत्र 1990

अर्थ सौजन्य श्री अमोलकचन्द जी मोतीलाल जी दुगड, देशनोक

मुद्रक : जैन आर्ट प्रेस,

मूल्य : ३५ रु

समता भवन, बीकानेर



ध्यान की सर्वाधिक
मौलिक एवं अप्रतिम
विधा
समीक्षण ध्यान
के
उद्घाता
समता साधना के
जाज्वल्यमान प्रतीक
'आचार्य श्री नानेश'
के
ध्यान योगी महनीय
व्यक्तित्व को

—शांति मुनि

हमारी १

सबल ममा

है जो अना

है, वर्तमान

टिलाती है।

30 मिनट २

का पेसेन्ट (

उपलब्धिय

है, जिन्हे ए

सकता है।

ध्यान म

है। ध्यान १

अनेक विच

आत्ममात्

उन्ही ३

है—'ममी' ४

प्रकाशकीय

जैन धर्म की साधना पद्धति मे ध्यान योग का विशेष महत्व । 'योग' शब्द आत्मविद्या का सूचक है तो ध्यान योग अन्तर प्रवेश । साधन । ध्यान चित्त की निर्विकल्प अवस्था है जिसमें चित्त की नान्त किन्तु सुषुप्त ऊर्जा को जाग्रत कर बहिर्मुखी प्रवाह को रोका जाता है । इस स्थिति मे सम्पूर्ण सकल्प-विकल्प निष्क्रिय हो जाते हैं और आत्मा स्थिर दीपशिखा वत शुद्ध उपयोग में स्थित हो जाती है । तमीक्षण ध्यान अन्तर-जागृति एव आत्म साक्षात्कार की अनूठी एवं परिष्कृत प्रक्रिया है । इसे आत्मलक्षी अर्न्तयात्रा का सोपान माना जा सकता है क्योंकि यह आत्मरमणता की गहराई मे पैठने का सर्वाधिक महत्वपूर्ण एव सर्वोपयोगी साधन है । निस्सदेह इससे वृत्तियों का संशोधन, इन्द्रियो का सयमन एव कपायो का शमन होता है तथा चित्त की निर्मलता व आत्मा की समता विकसित होती है ।

आत्मा वस्तुतः परमात्मा का ही आवृत या आच्छन्न रूप है परन्तु कर्मावरण से ऊर्ध्वगमन के सहज स्वभाव से च्युत हो जाती है । आत्मा की इस ऊर्ध्वगामिता के केन्द्र मे सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान चित्त का है, जिसकी वृत्तिया- मानव को ऊर्ध्वगामी भी बना सकती है या भ्रमित भी कर सकती है । अतः पातजल योगसूत्र में चित्तवृत्ति के निरोध को ही (योगश्चित्त वृत्ति निरोधः) योग माना गया है ।

जैन-साधना मे योग एवं मुख्यतः ध्यान योग की महता प्रारम्भ से ही स्वीकार की गई है । भद्रबाहु स्वामी ने सर्व संवर योग ध्यान एवं महाप्राण ध्यान की साधना की थी तो आचार्य कुन्दकुन्द, उमास्वाति, जिनभद्रगणि, देवर्षि आदि ने ध्यान योग का विशद वर्णन किया । जैन योग को अभिनव विधा के रूप मे प्रस्तुत कर आठवीं शताब्दी में आचार्य हरिभद्र सूरि ने नवीन आयाम दिया । आपने योग बिन्दु, योगशतक, योग दृष्टि समुच्चय एवं योग विशिका नामक ग्रन्थ चतुष्टय का प्रणयन कर महत्वपूर्ण भूमिका निर्मित की । उन्होंने योग को उत्तम कल्पवृक्ष एवं उत्कृष्ट चिंतामणि

रत्न मानकर इसे जीवन की परम सफलता—मुक्ति का अनन्य बताया है। तदनन्तर आचार्य जिनसेन व शुभचन्द्र ने योगदान किया इसी क्रम में सोमदेव सूरि, हेमचन्द्राचार्य एवं पंडित आशाधर ने क्रमशः योगसार, योग शास्त्र एवं अध्यात्म रहस्य ग्रन्थों में योग एवं ध्यान व सूक्ष्म विवेचन किया है। विनय विजय जी एवं यशोविजय जी व भी इस दिशा में महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

इसी शृंखला में इस शताब्दी के महान अध्यात्म योगी, समीक्षण ध्यान के सूत्रधार आचार्य श्री नानेश का नाम स्तुत्य है, जिन्होंने जिनशासन की प्रभावना हेतु अथक प्रयास किये हैं। स्वविश्लेषण व इस 'समीक्षण' पद्धति में आत्म चेतना का साक्ष्य कराती है तो हमारा अन्तः की कटुता, वक्रता एवं ग्रन्थियां भी नष्ट करती है। भौतिकता की चकाचौंध में मानव आज आत्मानुभूति तक नहीं कर पा रहा है। सुख का अथाह स्रोत हमारे भीतर ही विद्यमान है परन्तु बहिर्मुख प्रवृत्ति के कारण हम अशान्ति एवं तनाव के दौराहे पर भटक क अटक गये हैं।

मानव आज स्वयं में भीड़ और भीड़ में एकाकी है परन्तु ध्यान योग की इस मौलिक प्रक्रिया से जुड़कर वह आत्म विश्लेषण द्वारा कलुषितता दूर कर आत्म प्रकाश पा सकता है। हमारी अन्तःकृति का जागरण अस्तित्व बोध कर अहं के विसर्जन से ही होता है। शरीर का अभिमान व ममत्व छूट जाने से तनाव कम होता है और चित्त की स्थिरता बढ़ती है। परिणामस्वरूप हम ध्यान में प्रवृत्त होकर बहिर्मुखी प्रवृत्तियों से हटते हैं और आत्मस्थ होते हैं। यही आत्मदर्शन है और आत्मरमणता भी।

प्रस्तुत कृति में आचार्य श्री के सुयोग्य शिष्य विद्वद्वय श्र शान्ति मुनिजी ने समीक्षण ध्यान के दर्शन एवं साधना पक्षों व विस्तृत विवेचन किया है। इसे दो खण्डों में विभक्त कर सैद्धान्तिक स्वरूप को प्रथम खण्ड में रूपायित किया है तो द्वितीय खण्ड में प्रयोगात्मक विधियां समाविष्ट हैं। ध्यान के भेद-प्रभेद, विधियां, अनित्यत्व अशरणत्व, एकत्व, अन्यत्व, अशुचित्व भावनाओं, आश्रय, संवर, निर्जरा लोक, बोधि-बीज एवं धर्म तत्व का समीक्षण प्रस्तुत कर पूर्व पौष्टिक

अन्तर्दर्शन

भारतीय संस्कृति आत्मा की संस्कृति है । भारतीय दर्शन आत्मा के दर्शन हैं । भारत की समस्त सांस्कृतिक सम्पदा आत्मा को केन्द्रित करके ही स्थिर है और भारत के सभी दर्शन भी अपने तर्क-वितर्कों की व्यूह रचना में आत्मा की ही परिक्रमा करते हुए परिलक्षित होते हैं ।

आत्मा के स्वरूप, उसके स्थायित्व, उसकी व्याख्या आदि के विषय में पर्याप्त मतभेदों के होते हुए भी आत्मा के अस्तित्व को सभी दर्शनो ने निर्विवाद रूप से स्वीकार किया है ।

बौद्ध जैसे क्षणवादी दर्शन ने आत्मा को क्षणस्थायी स्वीकार किया है तो सांख्य जैसे नित्यत्ववादी दर्शन ने आत्मा को कूटस्थनित्य माना है । जैन तत्त्व दर्शन ने उसे आपेक्षिक दृष्टि से स्वदेह परिमाण परिणामी नित्य स्वीकार किया है, तो नैयायिक वैशेषिक दर्शनों ने उसे विभुव्यापक रूप प्रदान किया है । चार्वाक जैसे नास्तिक वादी दर्शन ने आत्मा के जन्म-जन्मांतर को अस्वीकार किया है, तो प्रायः अन्य सभी दर्शनो ने किसी न किसी रूप में पुनर्जन्म की सत्ता को अनिवार्य माना है ।

इस प्रकार आत्मा के स्वरूप एवं उसकी व्याख्या के सम्बन्ध में मत वैविध्य होते हुए भी आत्मा का अस्तित्व, चाहे स्वतन्त्र रूप में माने या पञ्च तत्त्व से निर्मित के रूप में, सभी दर्शन स्वीकार करते हैं ।

इस मान्यता भेद के होने पर भी जितने भी पुनर्जन्मवादी दर्शन हैं, उन्होंने मोक्षतत्त्व को भी स्वीकार किया है । अथवा हम यों कह सकते हैं कि प्रायः सभी आस्तिकवादी दर्शनो का मूल ही मोक्ष अथवा निर्वाण तत्त्व है । सभी अध्यात्मवादी दर्शनो का प्रतिपाद्य आत्मा और उसके परिनिर्वाण रूप केन्द्र की ही परिक्रमा करता हुआ दिखाई देता है ।

यह एक कटु सत्य है कि विभिन्न दर्शनों ने आत्मा और उसकी मुक्ति के स्वरूप को तर्क-वितर्कों के महाजाल में उलझा-पुलझा दिया

है और इसी कारण आत्मा के स्वरूप के विश्लेषण में मतों के समान ही मुक्ति और उसकी उपलब्धि के मार्गों के स्वरूप का कोई एक रूप निश्चित नहीं हो सका है। जितने दर्शन उतनी ही विधियों का आविष्कार होता गया। जितने दर्शन उतने ही प्रकार मोक्ष की कल्पनाएं बनती चली गईं।

किन्तु इतना मत वैविध्य होने पर भी इस विषय में : दर्शन निर्विवाद रूप से एक मत है कि मुक्ति साधना का एक प्र एवं अनिवार्य अंग ध्यान-योग है। न्याय, वैशेषिक, सांख्य योग-पञ्जलि, बौद्ध आदि सभी दर्शनों ने ध्यान-योग को मुक्ति साधना प्रमुख अंग माना है। महावीर दर्शन की तो पूर्ण आधार शिला ध्यान-योग है।

ध्यान साधना की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए महा दर्शन में कहा गया है—

अहो ! अनन्त वीर्योऽयमात्मा विश्व प्रकाशकः ।

त्रैलोक्यं चालयत्येव, ध्यान शक्ति प्रभावतः ॥

यह आत्मा अनन्त वीर्य-शक्ति सम्पन्न एवं विश्व के अणु का प्रकाशक है। जब इसमें ध्यान ऊर्जा का जागरण हो जाता है यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को चलित कर सकता है।

वास्तव में ध्यान की शक्ति अवूभ है। क्योंकि ध्यान सामान्य अर्थ है चित्तवृत्तियों के भटकाव को अवरुद्ध करके उन्हें कि एक तत्त्व पर केन्द्रित कर देना। यह वैज्ञानिक सिद्धान्त है कि बिख हुई सूर्य किरणें—सौर ऊर्जा अकिञ्चित् कर होती है, किन्तु वे किसी आइग्लास पर केन्द्रित होकर अग्नि उत्पन्न कर देती है।

ठीक यही स्थिति चैतन्य ऊर्जा की है। जब ध्यान के द्वा ऊर्जा का जागरण हो जाता है तो उसके लिये इस विश्व में कोई : असम्भव कार्य नहीं वचता है।

ध्यान-ऊर्जा का इतना अचिंत्य प्रभाव होने पर भी ध्या साधना का हो पाना सुकर नहीं है। जीवन इतना जटिल हो गया कि उसे सहज बनाना कठिन हो गया है। तदुपरान्त भी विभि साधना-उपासना विधियों को ध्यान संज्ञा से अभिहित किया है। कि

भक्ति साधना को, किसी ने ध्यान को विभिन्न रूपों में निरूपित एवं व्याख्यायित किया जाता रहा है ।

ध्यान की उपयोगिता आध्यात्मिक दृष्टि से तो सर्वविदित है ही, किन्तु व्यावहारिक दृष्टि से भी ध्यान अतीव उपयोगी साधन है । आज के तनावपूर्ण वातावरण में तो इसकी उपयोगिता और अधिक बढ़ गई है ।

एक मनोवैज्ञानिक सर्वेक्षण के अनुसार दुनिया के ६० प्रतिशत व्यक्ति मानसिक असन्तुलन, अर्थात् किसी न किसी रूप में पागलपन के शिकार हैं और जो दस प्रतिशत वचने हैं वे भी स्वयं मुश्किल से ७० प्रतिशत ही स्वस्थ मानसिकता की स्थिति में होंगे ।

यों तो आज का युग ही समस्याओं का युग है । प्रत्येक इन्सान विविध आयामी समस्याओं से घिरा हुआ और उनसे जूझता हुआ पाया जायगा । समस्याओं के भी कोई एक-दो रूप ही तो नहीं हैं । वैयक्तिक, सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक, राजनैतिक और तो न जाने कितने प्रकार हैं समस्याओं के । और यह एक-एक समस्या भी संख्यातीत रूप धारण करके सामने आ खड़ी होती है । एक का सुलभाव-समाधान होता है तब तक अन्य अनेक समस्याएं उपस्थित होती हैं । यह जीवन ही समस्या-संकुल हो गया है । उलझे हुए रेशम के धागों के समान एक गांठ निकाले तो दूसरी दस गांठें और पड़ जाती हैं । इन्सान के चारों ओर समस्याओं की ही चार दीवारी खड़ी है, जिनसे निकलने का कोई द्वार ही परिलक्षित नहीं होता है ।

इन समस्याओं की परिधि में इन्सान अर्धविक्षिप्त अथवा पागल न बन जाये तो क्या बने ? उनका मानसिक सन्तुलन अस्तव्यस्त न हो तो क्या हो ?

यो तो समस्याएं आज ही नई उत्पन्न नहीं हुई हैं । युग-युग से समस्याओं का दौर चलता चला आया है । जब से मानव सभ्यता का अस्तित्व है तब से समस्याएँ विद्यमान रही हैं । हां, उनके स्वरूप, आकार-प्रकार में अन्तर आता जाता है अथवा वे युगानुसार कम ज्यादा होती रहती है ।

आज जितना अधिक तकनीकी विकास हुआ, उतनी ही आवश्यकतायें बढ़ीं और जब आवश्यकताओं की पूर्ति सब के लिए सब रूपों में सम्भव नहीं हुई, तो वे ही आवश्यकतायें समस्या बनकर खड़ी हो गईं । दूसरे रूप में हम आज के युग को समस्याओं का युग कहें तो अतिशयोक्ति नहीं मानी जा सकती है ।

यह समस्याओं का विस्तार ही तो मानसिक तनावों का मूल कारण है । जब मानव-मन समस्याओं का समाधान प्राप्त नहीं कर पाता है, तो तनावग्रस्त बन जाता है और वह तनावग्रस्तता अनेक शारीरिक-स्नायविक, मानसिक, सामाजिक एवं पारिवारिक विकृतियों को जन्म देती है ।

तथ्यों के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि आज का युग तनाव का युग है । तनाव भी ऐसे कि सामान्य-सी बातों, समस्याओं पर अच्छे-अच्छे बुद्धिजीवी आत्महत्या को प्रेरित हो जाते हैं । ऐसे एक नहीं, अगणित प्रसंग आए दिन समाचार-पत्रों में पढ़ने को मिल सकते हैं, जिनमें अच्छे-अच्छे डॉक्टर, अच्छे-अच्छे अभिभाषक आदि व्यक्ति जरा से पारिवारिक तनाव पर आत्म-हत्या कर रहे हैं ।

वर्तमान युग की इस दुःखान्तिका के होने पर भी हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि किसी समस्या का समाधान नहीं होता है । सत्य यह है कि समस्या की उत्पत्ति के पूर्व ही उसका समाधान निश्चित होता है ।

आज की तनावपूर्ण स्थिति का समाधान भी सुनिश्चित है और है हमारे पास ही । किन्तु हमने उसकी ओर से मुंह मोड़ रखा है । आज जन-समुदाय समस्याओं के ताने-बाने में इतना उलझ गया है कि समाधान पर उसकी दृष्टि ही नहीं पहुंच पाती है । फलस्वरूप अपने-पर्स में ही नोट होते हुए वह भिखारी-सा जीवन व्यतीत करता है । यह कितनी दर्दनाक दयनीय दशा है आज के इन्सान की कि मिष्ठान्न का थाल सामने होते हुए भी वह दृष्टि में नहीं आता है और जीवन-क्षुधा से पीड़ित रहता है ।

आम इन्सान की यह चिन्तनीय मानसिकता जब आत्म-कल्याण एवं लोक मंगलकारी युगप्रचेता महान् आत्म-साधकों की दृष्टि

में आती है तो उनका निष्कारण करुणापूत हृदय द्रवित हो उठता है । स्वतः ही उनकी साधना की अनुभूतियां अभिव्यक्ति का रूप धारण करने लगती हैं । उनकी अभिव्यक्ति के पीछे लोक-मंगल अथवा जन-कल्याण का उद्देश्य ही मुख्य रहता है ।

ऐसे ही एक युग-प्रचेता, युग पुरुष समता विभूति समीक्षण ध्यानयोगी आचार्य-प्रवर श्री नानेश के द्वारा अपनी चिर संचित साधना की अनुभूतियों का सहज अभिव्यञ्जन हुआ, जिसे समीक्षण ध्यान की संज्ञा प्रदान की गई ।

यह तो हम अच्छी तरह समझ चुके हैं कि हमारी मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी समस्याओं का एकमेव सबल समाधान है ध्यान-योग । ध्यान-योग एक ऐसी साधना विधि है जो अनादिकाल से ब्रह्म अध्यात्म के द्वार तो उद्घाटित करती ही है, वर्तमान के समस्त मानसिक स्नायविक तनावों से भी मुक्ति दिलाती है । एक ख्याति प्राप्त हार्ट स्पेशलिस्ट डॉक्टर के अनुसार ३० मिनट प्रतिदिन ध्यान-योग की साधना करने वाला व्यक्ति हार्ट का पेसेन्ट (मरीज) नहीं बनता है । यह तो ध्यान की ऊपरी-सतही उपलब्धियां हैं । ध्यान-साधना की आन्तरिक उपलब्धियां तो अवूझ हैं, जिन्हें एक साधना की अनुभूतियों से गुजरने वाला व्यक्ति ही जान सकता है ।

हां, तो ध्यान-साधना ही तनावपूर्ण युग का सर्वाधिक सशक्त समाधान है । ध्यान पर अनेक चिन्तकों, विचारकों ने अपने-अपने ढंग के अनेक विचार दिये हैं । कहीं-कहीं व्यावहारिक जीवन में ध्यान को आत्मसात् करने की विधियां भी प्रस्तुत हुई हैं ।

उन्हीं साधना विधियों में सुपरीक्षित एवं सुपरिष्कृत ध्यान है—‘समीक्षण-ध्यान’ । समीक्षण-ध्यान आगम वर्णित ध्यान विधियों का निचोड़—निष्कर्ष है और आचार्य-प्रवर श्री नानेश की दीर्घकालीन साधनात्मक अनुभूतियों का सन्दोह है । यद्यपि अभी यह साधना विधि प्रयोगात्मक प्रणाली के आधार पर अधिक जन-प्रचारित नहीं हुई है, किन्तु जिन आत्म-साधकों ने इसकी प्रयोगात्मकता को आत्मसात् किया है, उन्होंने आत्मानन्द के साथ मनः सन्तुलन एवं मानसिक एकाग्रता के क्षेत्र में आशातीत सफलता प्राप्त की है ।

आचार्य-प्रवर श्री नानेश ने अनेक बार समीक्षण ध्यान के

विविध आयामी प्रयोगों को आत्मसात् ही नहीं किया, अपितु अपने शिष्य परिकर को भी उन अनुभूतियों का आस्वादन करवाया है। उनकी स्वयं की जीवन प्रणाली तो प्रतिपल ध्यान योग में लीन एक ध्यानयोगी की प्रणाली है। उनकी चेतना के प्रत्येक प्रदेश में, उनके जीवन के प्रत्येक व्यवहार में ध्यान-योग प्रतिबिम्बित ही दिखाई देता है। उनकी इस योग-मुद्रा का प्रभाव अपने परिपार्श्व को भी प्रभावित करता है, इसीलिये उनके निकट का समस्त वायु मण्डल ध्यान साध से अनुप्राणित बना रहता है।

आचार्य-प्रवर ने अपनी सुदीर्घ ध्यान-साधना की अनुभूतियों के आधार पर ध्यान की इस नूतन विधा को अभिव्यक्ति प्रदान की हैं। यद्यपि यह निर्विवाद रूप से कहा जा सकता है कि यह समीक्षण-ध्यान विधा आगम प्रति-पादित ध्यान-विधा से भिन्न नहीं है, फिर भी इसकी अन्य अनेक प्रचलित ध्यान विधाओं से अलग ही विशेषता है। इसके द्वारा हम जीवन की सामान्य से सामान्य वृत्ति का समीक्षण करते हुए आत्म-समीक्षण और परमात्म समीक्षण की स्थिति तक पहुँच सकते हैं।

ध्यान की यह अप्रतिम विधा अपने आप में एक नूतन विधा है। यह केवल मानसिक तनाव मुक्ति तक ही सीमित नहीं है, इसका प्रभाव आत्मदर्शन की उस भूमिका तक जाता है जो परमात्म-दर्शन के द्वार उद्घाटित कर देता है।

समीक्षण ध्यान-साधना में किसी भी प्रकार की हठ योग जैसी प्रक्रियाओं को स्थान नहीं दिया गया है। यह साधना सहज योग की साधना है, समीक्षण अर्थात् द्रष्टाभाव की साधना है। इस प्रक्रिया में हम दुर्वृत्तियों के निष्कासन के प्रति किसी प्रकार की जबरदस्ती नहीं करते हैं और न शक्ति जागरण अथवा आत्मोन्नयन के प्रति भी किसी प्रकार की हठवादिता अपनाई जाती है। यहां केवल द्रष्टाभाव-आत्म-समीक्षण की सूक्ष्म प्रक्रिया के द्वारा ही सहज सरलता से अशुभत्व का बहिष्कार एवं शुभत्व का संस्कार होता चला जाता है।

प्रस्तुत कृति में ग्रन्थ दो खण्डों में विभक्त है। प्रथम खण्ड में समीक्षण ध्यान के दार्शनिक एवं सैद्धान्तिक स्वरूप को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। यह यथास्थान स्पष्ट किया जाता रहा है

कि समीक्षण ध्यान अपने आप में एक नूतन, स्वतन्त्र एवं मौलिक ध्यान पद्धति है, क्योंकि यह ध्यान की प्रारम्भिक स्थिति से लेकर केवल्योपलब्धि की परिणति तक पहुँचकर अनन्त काल तक समीक्षक भाव के रूप में स्थायित्व को प्राप्त कर लेती है । तथापि यह जैनगमों में वर्णित ध्यान विधाओं-प्रक्रियाओं से भिन्न नहीं है । अतः इसके सैद्धान्तिक स्वरूप को स्पष्ट करते समय आगमिक ध्यान पद्धतियों को भी उसी रूप में निरूपित किया गया है ।

ग्रन्थ के द्वितीय खण्ड में समीक्षण ध्यान की प्रेक्टिकल-प्रयोगात्मक विधियों का उल्लेख किया गया है । यह अनुभूत एवं आचरित विधियों का उल्लेख है, अतः इसकी उपयोगिता एवं उपलब्धिमत्ता में किसी प्रकार की शंका-कुशंका अथवा खतरे की सम्भावना नहीं है ।

प्रस्तुत रचना में एक बात स्मरणीय है कि इसमें अनेक स्थलों पर कुछ पारिभाषिक शब्दों का प्रयोग हुआ है, जो जैन तत्त्व दर्शन में किन्हीं विशेष अर्थों में ही प्रयुक्त होते हैं । यद्यपि उन शब्दों को यथा-स्थान स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है तथापि उन्हें अलग परिशिष्ट के रूप में भी स्पष्ट किया जा रहा है ।

श्रम स्वीकार की दृष्टि को समक्ष रखते हुए इस कृति की शुद्ध प्रतिलिपि करने में अहर्निश धर्म साधना में ओत-प्रोत गीतकार, गायक एवं कवि श्री रघुवीर सिंहजी (सिहाग) जैन सिसाय, के श्रम को विस्मृत नहीं किया जा सकता है ।

एक बात और, ग्रन्थ में अधिकांश स्थलों पर 'परमाणु' शब्द का प्रयोग हुआ है—जैसे अहंकार के परमाणु, वासना के परमाणु आदि । यहां यह समझ लेना आवश्यक है कि जैन तत्त्व दर्शन में परमाणु पुद्गल पदार्थ के एक ऐसे अविभाज्य लघुतम घटक को माना गया है जिसके दो खण्ड-टुकड़े नहीं हो सके, किन्तु प्रस्तुत रचना में भाषा शैली की सुविधा के लिये 'परमाणु' शब्द का प्रयोग प्रायः पुद्गल स्कन्ध के लिये ही किया गया है । तात्पर्य यह है कि इस रचना में जहां-कहीं भी परमाणु शब्द आए वहां अनन्त परमाणुओं का पिण्ड स्कन्ध ही समझना चाहिये ।

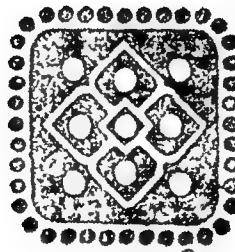
इसी प्रकार साधना विधियों में कुछ स्थलों पर सैद्धान्तिक व्युत्क्रम भी हुआ है । जैसे पूर्ण कर्म निर्जरा के बाद पुनः पुनः उसी

प्रक्रिया से गुजरना, गुणस्थान आरोहण में उच्चतम गुणस्थानों पर पहुँचकर पुनः दूसरे दिन उसी प्रक्रिया में गुणस्थानों पर आरोहण करना आदि । किन्तु यह सब एक भावात्मकता से गुजरने का अभ्यास मात्र है । इसे हम सैद्धान्तिकता से जोड़ने का प्रयास न करें । केवल साधना की अनुभूतियों से गुजरें और अन्तर् आनन्द प्राप्त करते चले जायें ।

२८ मई १९८८

—शान्ति मुनि

श्रीनगर (कश्मीर)



-: अनुक्रम -:

प्रथम खण्ड

१. खोज का युग (१ से ११)

बाहर की खोज.....अशान्ति का कारण	२
आत्मिक आनन्द का साधन समीक्षण ध्यान	२
दर्शन शब्द-निर्युक्ति....	३
दर्शन का उद्देश्य....	४
समीक्षण ध्यान आगम सम्मत ध्यान	५
ध्यान परिभाषा	६
समीक्षण—अर्थ—संदर्भ	६
ध्यान: सामान्य व्याख्या	७
ध्यान: सामान्य परिभाषा	८

२. समीक्षण ध्यान दार्शनिक व्याख्या (१२ से २६)

समस्या अनेक समाधान एक	१२
नशे के जहर में तनाव मुक्ति की खोज	१५
एक सात्विक मोड़	१८
शान्ति की खोज में अमेरिकी युवा पीढ़ी	१९
सुखों से घिरी बेचैन जिन्दगी	२०
शुरुआत तो कीजिए	२१
समीक्षण ध्यान युग का समाधान	२४
अवान्तर उपलब्धियां	२५
चित्तशक्ति और समीक्षण	२६
सर्वस्व प्रदायी समीक्षण	२७
समीक्षण ध्यान—अमृत घट	२८

३. ध्यान : भेद प्रभेद—आगमिक सन्दर्भ में (३० से ३५)

आर्त्त ध्यान के भेद	३२
आर्त्त ध्यान के चार लक्षण	३४

आर्त्त ध्यान का फल

रौद्र ध्यान

रौद्र ध्यान के चार लक्षण

रौद्र ध्यान का फल

धर्म ध्यान

धर्म ध्यान के चार लक्षण

धर्म ध्यान के चार अवलम्बन

धर्म ध्यान की चार भावना

धर्म ध्यान का फल

शुक्ल ध्यान

शुक्ल ध्यान के चार लक्षण

शुक्ल ध्यान के चार आलम्बन

शुक्ल ध्यान की चार भावनाएं

शुक्ल ध्यान का फल

४. समीक्षण ध्यान आगमिक विधियां (५६ से ६६)

पदस्थादि ध्यान विधियां

पदस्थ ध्यान—पदसमीक्षण

पिण्डस्थ ध्यान-देहांग समीक्षण

पंच धारणाएं

पार्थिव समीक्षण

आग्नेय समीक्षण

वायवी समीक्षण

बारुणी समीक्षण

तत्त्ववत् समीक्षण

आज्ञा चक्र समीक्षण

प्रवास समीक्षण

रूपस्थ ध्यान परमात्मरूप समीक्षण

अनुप्रेक्षा समीक्षण

५. अनित्यत्व समीक्षण (७० से ८१)

घन-अनित्यत्व समीक्षण

परिवार अनित्यत्व समीक्षण

प्रावासीय अनित्यत्व समीक्षण	७७
अदार्थ मात्र में अनित्यत्व समीक्षण	७८
अनित्यत्व समीक्षण के कुछ सूत्र	७९

६. शरणत्व समीक्षण (८२ से ८६)

शरीर शरण दाता नहीं	८३
धनादि भी शरणदाता नहीं	८४
परिवार भी शरण प्रदाता नहीं	८५
सभी काल की शरण	८७

७. संसार समीक्षण (९० से १०४)

द्रव्य संसार समीक्षण	९०
क्षेत्र संसार समीक्षण	९१
काल संसार समीक्षण	९३
भाव संसार समीक्षण	९४
सरी दृष्टि से संसार समीक्षण	९६
तिर्यच के दुःख	९८
मनुष्य भी दुःखी	१००
देवगति में भी स्थायी सुख नहीं	१०२

८. एकत्व-समीक्षण (१०५ से ११२)

कोई नहीं अपना	१०६
विभाव से स्वभाव में	१०६
प्रनादि सम्बन्ध का विच्छेद	१०७
अज्ञान और मोह का नशा	१०७
मेरा मौलिक रूप	१०८
एकत्व समीक्षक-आत्म केन्द्रित	१०९
मैं एक हूँ या अनेक	१०९
प्रनेकत्व का भाव भ्रम पूर्ण	११०
एकत्व समीक्षण केन्द्रिय भाव	१११

९. अन्यत्व-समीक्षण (११३ से १२३)

इगो में सासमो-अप्पा	११३
---------------------	-----

अकर्त्ता भाव का समीक्षण	११४
संयोगों का समीक्षण	११५
यहां न अपना कोय	११६
देहातीत अवस्था का समीक्षण	११७
मोहोत्पादक तत्त्वों का समीक्षण	११८
गीत-विलाप	११९
नृत्य-नाटक-विडम्बना	११९
काम भोग दुःखप्रद	१२०
नमिराज का अन्यत्व समीक्षण	१२१

१०. अशुचित्व समीक्षण (१२४ से १३२)

शरीर के सम्पर्क में आने वाले सभी तत्व अशौच	१२४
ममत्त्व जनित भूल	१२५
शरीर-रचना अभद्र प्रक्रिया और अभद्र पुद्गलों से	१२६
शरीर की आन्तरिक रचना का समीक्षण	१२७
अशुचि द्वारों का समीक्षण	१२८
चक्रवर्ती सम्राट सनत्कुमार का अशुचित्व समीक्षण	१२९

११. आश्रव-समीक्षण (१३३ से १४२)

आश्रव तत्त्व-स्वरूप समीक्षण	१३४
आश्रव के विविध रूपों-भेदों का समीक्षण	१३५
अव्रत-आश्रव समीक्षण	१३६
प्रमादादि आश्रवों का, समीक्षण	१३७
हिंसादि आश्रवों का समीक्षण	१३८
इन्द्रिय एवं योग जनित आश्रवों का समीक्षण	१३९
समुद्रपाल का आश्रव समीक्षण	१४१

१२. संवर-समीक्षण (१४२ से १५३)

सम्यक्त्व संवर समीक्षण	१४४
विरति से हेय त्याग का समीक्षण	१४५
समिति संवर-समीक्षण	१४६
गुप्ति एवं इन्द्रिय विजय समीक्षण	१४८
हरिकेशी मुनि एवं ब्राह्मणों का संवर समीक्षण	१५०

१३. निर्जरा समीक्षण (१५४ से १७५)

१११	निर्जरा आत्म शुद्धि का प्रमुख साधन	१५५
१११	तपस तप समीक्षण	१५५
११०	प्रनशन-उनोदरी तप समीक्षण	१५६
११८	भिक्षाचर्या-समीक्षण	१५८
११९	रस परित्याग समीक्षण	१६०
११९	हाय क्लेश समीक्षण	१६१
१२०	प्रतिसंलीनता समीक्षण	१६३
१२१	भाव निर्जरा समीक्षण	१६५
	प्रायश्चित्त समीक्षण	१६५
१२४	विनय एवं वैयावृत्य समीक्षण	१६६
१२४	स्वाध्याय समीक्षण	१६९
१२६	ध्यान एवं व्युत्सर्ग समीक्षण	१७१
१२७	अर्जुन मुनि का निर्जरा समीक्षण	१७३

१४. लोक समीक्षण (१७६ से १८३)

१२९	लोकः स्वरूप समीक्षण	१७६
	लोक समीक्षण से आत्म समीक्षण तक	१७९
१३४	शिव राजर्षि का लोक समीक्षण	१८१

१५. बोधि बीज का समीक्षण (१८४ से १९४)

१३६	मानवीय तन की दुर्लभता एवं स्वल्पता का समीक्षण	१८४
१३७	बोधि बीज की उपलब्धि का समीक्षण	१८६
१३८	साधना का मूल आधार बोधि समीक्षण	१८७
१३९	बोधि समीक्षण बनाम आत्म समीक्षण	१८९
१४१	प्रभु ऋषभदेव के ६८ पुत्रों का बोधि बीज समीक्षण	१९२

१६. धर्म तत्त्व समीक्षण (१९५ से २०४)

१४४	धर्म परिभाषा समीक्षण	१९६
१४४	धर्म रुचि अणगार का धर्म-समीक्षण	१९७
१४५	धर्म तत्त्व समीक्षण एक अन्य रूप से	१९९
१४५	उपसंहार	२०२

द्वितीय खण्ड

सजगता-सतर्कता

समीक्षण ध्यानः साधना

समीक्षण ध्यान साधना : प्रयोग और भूमिका

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (१)

द्रव्यादि-शुद्धि-अशुद्धि

द्रव्य—वर्जित द्रव्य, शुद्ध द्रव्य, आहार, आसन

क्षेत्र—अयोग्य क्षेत्र, योग्य क्षेत्र

ध्यान के लिए उपयुक्त क्षेत्र

काल—अशुभ अथवा निषिद्ध काल, शुभ काल

भाव—अशुभ भाव, शुभ भाव

मैत्री भावना, प्रमोद भावना, करुणा भावना, माध्यस्थ भावना

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (२)

आसन

प्राणायाम बाह्य प्राणायाम, आभ्यन्तर प्राणायाम

१. विधि-विधान

ध्यान मुद्रा

२. गहरे श्वास—दीर्घ श्वास

३. शरीर का शिथिलीकरण

४. प्राणायाम

५. भस्त्रिका प्राणायाम

६. भ्रामरी प्राणायाम

७. मनोवृत्तियां : समीक्षण और निर्जरा

८. क्रोध : समीक्षण और निर्जरा

९. अहंकार : समीक्षण और निर्जरा

१०. बड़प्पन का भाव : समीक्षण और निर्जरा

११. छल छद्म : समीक्षण और निर्जरा

१२. असूयावृत्ति : समीक्षण और निर्जरा

१३. लोभ : समीक्षण और निर्जरा

१४. मिथ्यात्व अज्ञान : समीक्षण और निर्जरा

१५. ममता बंधन : समीक्षण और निर्जरा

६. द्वेष भाव : समीक्षण और निर्जरा	६३
७. वासना : समीक्षण और निर्जरा	६६
८. कर्म बन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण	१११
९. कर्म निर्जरा : समीक्षण	११६
१०. कर्म : आवरण और विलय का समीक्षण	१२६
११. प्राणो-मैत्री-समीक्षण	१३३
१२. विश्व वात्सल्य : समीक्षण	१३७
१३. पूर्व जन्मों का समीक्षण	१४२
१४. आत्म सुरक्षा : समीक्षण	१५२
१५. शक्ति जागरण-केन्द्र समीक्षण	१५५
१६. आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण	१६५
१७. शरीर में आत्मा-ज्योति का समीक्षण	१७१
१८. ऊर्ध्वगमन और परमात्म-भाव का समीक्षण	१७५
१९. समीक्षण की एक प्रक्रिया-गुणस्थान आरोहण	१८२
२०. गुरु-पद समीक्षण	१८६
२० परिशिष्ट नं. १	
ग्रन्थ में प्रयुक्त पारिभाषिक शब्द	२०५



हम एक बात बार-बार सुनते और दोहराते चले जाते हैं कि आज का युग खोज का युग है, वैज्ञानिक आविष्कारों का युग है, अथवा नित नूतन उपलब्धियों का युग है। जबकि तथ्य इस बात को प्रमाणित करते हैं कि प्रत्येक युग खोज, आविष्कार एवं उपलब्धियों का युग होता है। कोई भी युग अथवा काल खण्ड ऐसा नहीं गया होगा, जिसमें मानवीय सभ्यता ने जैन शास्त्रीय भाषा में कर्म भूमिज जन चेतना में, आविष्कार खोज अथवा उपलब्धियों के द्वार नहीं खट-खटाये हों अथवा नूतनता उपलब्ध नहीं की हो। मानव मन ही नितनूतन उपलब्धियों की खोज का अभ्यापी रहा है। अतः यह कहा जा सकता है कि जब से मानवीय सभ्यता ने जन्म लिया अथवा व्यवस्थित जीवन क्रम प्रारम्भ किया तब से अन्वेषण का कार्य चलता रहा है।

कुछ और स्पष्ट शब्दों में कहे तो आज के युग से अधिक आविष्कार हमारे पूर्वज हजारों वर्ष पूर्व कर चुके हैं। दो-चार हजार वर्ष पुराने ध्वसावशेष एवं शिलालेख इन तथ्यों को प्रमाणित करते जा रहे हैं कि प्राचीन शिल्प कलाओं-वास्तुकलाओं के सामने आज की तथाकथित विकसित सभ्यता कोई मूल्य नहीं रखती है। मिश्र के पिरामिड्स दुनिया के सात महान आश्चर्यों की गणना में आते हैं। यही नहीं, आदि युग में जहाँ मानव ने सभ्यता अथवा कर्म क्षेत्र में पांव रखे, अग्नि का आविष्कार-भोजन पकाने का तथा बीज व-पन-कृषि कर्म आदि के आविष्कार किये, जो कोई कम महत्वपूर्ण नहीं थे।

यह तो बाह्य भौतिक अनुसंधानों की दात हुई। अन्तरंग आध्यात्म साधना के क्षेत्र में हुए अमूल्य अनुसंधानों की तुलना में तो संभवतः आज का युग विकास की ओर नहीं ह्रास की ओर ही अधिक गतिशील हुआ है।

हमारे पूर्वज प्राचीन तत्त्व द्रष्टा ऋषि-महर्षि साधक चेतनाश्रम ने जो आध्यात्मिक शोध की है, और अन्तर की अनन्त गहराई की याह पाई है, उस तुलना में आज का हमारा युग कहां पहुंच सका है? सत्य तो यह है कि बाह्य अनुसंधानों की चकाचौंध में अन्तरंग उपलब्धियों को प्रायः पूर्णतया भुला दिया गया है। इस दृष्टि से यह कहा जा सकता है कि भौतिक अनुसंधानों के कार्य ने इस युग में कुछ अधिक गतिशीलता अपनाई है।

बाहर की खोज-अशान्ति का कारण

मूल में खोज का कार्य प्रत्येक युग में चलता रहेगा। वह चाहे बाहर की ओर हो, अथवा भीतर की ओर। यह भी निर्विवाद सत्य है कि बाहर की खोज ने जितनी तीव्रता अपनाई है, उतनी ही अशान्ति भी बढ़ी है। वायु प्रदूषण एवं मनप्रदूषण के द्वारा आम जनमानस सत्रस्त एवं बुझी-बुझी सी जिन्दगी जीने को विवश हो रहा है। और इस स्थिति ने बाहर की खोज से ऊपर-अलग हटकर अन्तरानुसंधान के द्वार खटखटाये हैं। जिसे हम साधना, योग भक्ति अथवा ध्यान की सज्ञा प्रदान करते हैं।

अन्तरंग के अनन्त ऐश्वर्य एवं अपरिमेय आनन्द को प्राप्त करने हेतु विभिन्न साधनों में ध्यानयोग का सर्वोत्तम-सर्वोत्कृष्ट स्थान है अथवा यो कहे, आत्मानन्द की गहराईयों में प्रवेश करने के लिये ध्यानयोग ही एक सफल एवं सफल साधन है।

आत्मिक आनन्द का साधन समीक्षण ध्यान

बू कि परम आनन्द अथवा अन्तरंग शान्ति की प्यास मानव मन की सहज किन्तु चिरकालीन प्यास है। अतः इसकी उपलब्धि के प्रयास भी चिर अतीत से होते चले आ रहे हैं। आज तक लाखों करोड़ों साधकों ने संख्यातीत विधियों के द्वारा अगणित प्रयास किये हैं। और वे ही विधियाँ जो कुछ सशक्त एवं सूक्ष्म बन गई, ध्यान की एक स्वतन्त्र विधि के रूप में स्थिर हो गई। उन्हीं विधियों में एक मौलिक-दार्शनिक किन्तु व्यावहारिक विधि है-समीक्षण ध्यान। समीक्षण ध्यान साधना कितनी गहन-गम्भीर एवं सक्षम साधना है? उसका दार्शनिक मूल क्या है तथा उसका साधना पक्ष क्या है। इसे समझने का प्रयास

किया जा रहा है प्रस्तुतकृति के माध्यम से । समीक्षण ध्यान की साधना पद्धति अपने आप में एक सुस्पष्ट एव दार्शनिक साधना पद्धति है । इस साधना का प्रत्येक आयाम सहजयोग से अनुप्राणित है, अस्तु, यह सर्वजन योग्य अथवा आम व्यक्ति के लिये सहज उपयोगी सिद्ध होती है । वास्तव में वही ध्यान साधना सफल मानी जाती है जो सर्वजनोपयोगी एव सुकर हो । समीक्षण ध्यान साधना में हठयोग अथवा राजयोग आदि की दुरूह विधियों को स्थान नहीं दिया गया है । अतः यह सहज सुकर साधना मानी जा सकती है ।

समीक्षण ध्यान साधना का दार्शनिक पक्ष है, उसकी तक सम्मत सैद्धान्तिक-आगमिक एव सावैधानिक व्याख्या प्रस्तुत करना तथा उसका साधना पक्ष है, उसकी ऐसी मौलिक प्रयोगात्मक विधियाँ प्रस्तुत करना जिनके द्वारा साधक इस साधना को जीवन व्यवहार में आत्मसात कर तनाव मुक्ति एव आत्म शांति का मार्ग प्रशस्त कर सके ।

उपर्युक्त दोनों पक्षों का सयुक्तिक, साहजिक एवं सामष्टिक विवेचन करने का प्रयास इस कृति का उद्देश्य है ।

चूँकि दर्शन का सम्बन्ध तर्क से अधिक है । एक दार्शनिक तथ्यों को तभी स्वीकृति प्रदान करता है, जबकि वे तर्क की कसौटी पर प्रमाणित होने हों । अतः समीक्षण ध्यान के दार्शनिक विवेचन में तर्क पुष्ट विवेचन ही समादृत हो सकता है । यहाँ दर्शन के उद्देश्य के सदर्भ में कुछ प्रकाश डालना अप्रासंगिक नहीं होगा ।

दर्शनशब्द-निर्युक्ति

दर्शन मानव मस्तिष्क की विचित्र किन्तु तर्क निष्ठ उपज है । दर्शन, जीवन और जगत की विचित्रताओं का पर्यावलोकन करने वाला दिव्य चक्षु है । दर्शन शब्द की निष्पत्ति 'दृश्' धातु से हुई है । 'दृश्' का अर्थ है देखना । "दृश्यते अनेन इति दर्शनम्" जिसके द्वारा देखा जाय, वह दर्शन कहलाता है । नेत्रों का दर्शन चाक्षुष दर्शन कहलाता है, किन्तु प्रस्तुत में दर्शन शब्द किन्हीं भिन्न अर्थों में प्रयुक्त हुआ है । जिन तत्त्वों का साक्षात्कार चर्म चक्षुओं से नहीं किया जा सकता, उनका साक्षात्कार दर्शन-चक्षु का विषय क्षेत्र है । संक्षेप में दर्शन का अर्थ है तत्त्व का साक्षात्कार ।

दर्शन की सार्थकता केवल भौतिक पदार्थों की शक्ति-सीमा परीक्षोद्य मे ही नहीं, अपितु, सृष्टि के चराचर तत्त्वों की अपरिमेय एव सूक्ष्मता के प्रति अन्तरदृष्टि के जागरण में है ।

दर्शन का उद्देश्य

विश्व के रंगमंच पर प्रतिपल घटित होने वाले घटना की विविधता, विचित्रता, साश्चर्यता एवं रमणीयता का तीक्ष्ण प्रज्ञा तर्क-पटु विवेचन करना, विश्व मे चेतन-अचेतन सत्ता का क्या स्वरूप है, उस सत्ता का जीवन और जगत पर क्या प्रभाव पड़ता है, प्रकृति अपने प्रदत्त उपादानों की रमणीय व्यवस्थाओ का केन्द्र क्या है, प्रकृति अपने सन्तुलन को कैसे बनाये रखती है आदि प्रश्नों की गहराई में पहुँचकर उनकी तर्क-संगत व्याख्या करना दर्शन-शास्त्र का प्रमुख लक्ष्य रहा है।

पाश्चात्य दार्शनिकों के अनुसार दर्शन का उद्देश्य है, विश्व की बौद्धिक एव तर्क-संगत व्याख्या प्रस्तुत करना, अर्थात् पाश्चात्य अवधारणा के अनुसार मानसिक व्यायाम का ही अपर पर्याय दर्शन है । किन्तु पौराणिक दर्शन तर्क के साथ श्रद्धा के सबल को समुचित महत्व प्रदान करते हैं, अतएव पूर्व के दर्शन विशेषकर भारतीय दर्शनों मे श्रद्धा एवं तर्क का सुन्दर समन्वय मिलता है । दृश्य एवं अदृश्य जागतिक तत्त्वों के प्रति नैसर्गिक श्रद्धा के साथ तर्क-पुरस्सर विवेचना प्रस्तुत करना भारतीय दर्शनों की प्रमुख विशेषता है । तात्पर्य यह है कि भारतीय दर्शन जगत के साथ जीवन की भी व्याख्या प्रस्तुत करते हैं । आध्यात्मिक दृष्टि से भारतीय दर्शन आत्मा एव परमात्मा की सत्ता को उजागर करते हैं । इस प्रकार यदि भारतीय दर्शन की ऐसी कोई विशेषता है, जो उसे पाश्चात्य दर्शन से पृथक् करती है, तो वह है, आत्मा की परम सत्ता (मोक्ष) का चिन्तन ।

सृष्टि के दो प्रमुख घटक हैं—चेतनामय जगत और अचेतन सृष्टि । जैन दर्शन की भाषा मे चेतन एवं जड, सांख्य दर्शन के शब्दों मे पुरुष और प्रकृति, वेदान्त के चिन्तन में ब्रह्म एव माया का विस्तार कहा जाता है ।

उपर्युक्त दोनों तत्त्वों के अन्वेषण की मुख्य दो परम्पराएँ कायम हो गई हैं, और वे दो परम्पराएँ ही निरन्तर प्रवहमान सरिता की मुख्य धारा हैं और इस

की तरह दर्शन-जगत की दो धाराएँ बन गई हैं, एक पाश्चात्य और दूसरी पौर्वत्य । पाश्चात्य दर्शन भौतिक तत्त्वों के विश्लेषण की गहराई में पहुँचे, तो पौर्वत्य दर्शन चेतन-आत्म तत्त्व के अन्वेषण की दिशा में प्रवृत्त हुए । इसी दृष्टि से भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति से प्रभावित सभी पौर्वत्य दर्शनों को आत्मवादी दर्शन कहा जाता है ।

भारत के प्रायः सभी दर्शनों का प्रमुख ध्येय आत्मा और उसके स्वरूप का प्रतिपादन करना रहा है । चेतन एवं परम चेतन की सत्ता को जिस समग्रता एवं सूक्ष्मता से भारतीय दार्शनिकों ने समझने समझाने का प्रयास किया, वह अपने आप में अनूठा एवं अतुलनीय है ।

समीक्षण ध्यान-आगम सम्मत ध्यान

दर्शन के इस उद्देश्य के अनुसार समीक्षण ध्यान के दार्शनिक पक्ष को स्पष्ट करने के लिये उसके उद्देश्य-विधेय एवं विधि विधान का सर्वाङ्गीण विवेचन अपेक्षित है । उसे ही यहाँ प्रस्तुत करने का प्रयास किया जा रहा है ।

सर्वप्रथम हम यह अच्छी तरह समझ ले कि समीक्षण ध्यान साधना आगम वर्णित ध्यान विवेचना के निष्कर्ष से अभिन्न साधना है । समीक्षण ध्यान साधना आगम वर्णित ध्यान पद्धतियों में अजस्र प्रवाह रूप में आगे बढ़ने वाली साधना है अतः इसे हम आगमवर्णित ध्यान साधना का प्राण-हार्ट कह सकते हैं । इस रूप में इसे एक नूतन किन्तु मौलिक संज्ञा-अभिधा एवं व्याख्या प्रदान की गई है । हाँ, इसमें ध्यान साधना की विभिन्न भव्य एवं प्रयोगात्मक विधियों एवं शैलियों का अनुभूति मूलक अनुसंधान-आविष्कार अवश्य हुआ है । और वह इस दृष्टि से सर्वथा उपयोगी भी सिद्ध होता है कि युग परिवर्तन के साथ मानसिक-वाचिक एवं कायिक समस्याओं अथवा तनावों के प्रकारों में भी परिवर्तन होता है । और उन सब समस्याओं एवं तनावों के समाधान भी तदनुरूप ही हो सकते हैं, वस यह प्रयोग-पद्धति प्रस्तुत ध्यान साधना में अपनाई गई है । तथापि आत्म शान्ति का मूल मार्ग प्रशस्त करने की दृष्टि से यह आगमिक ध्यान साधना का ही मूल रूप है और इस रूप में आगम वर्णित, आर्त्त, रौद्र आदि चार ध्यान

पदस्थ, पिण्डस्थ आदि उसकी विधियां एवं अनित्य अशरण आदि द्वादश अनुप्रेक्षाएं आदि सब समीक्षण ध्यान से अनुप्राणित होते हुए ही कार्यकारी सिद्ध होते हैं अतः ये समीक्षण ध्यान के ही विभिन्न रूप हैं।

अतः समीक्षण ध्यान के सम्पूर्ण सन्दर्भ को समझने के लिये ध्यान के आगमिक सन्दर्भों को समझना आवश्यक है। किन्तु ध्यान की सुविस्तृत भेद-प्रभेदात्मक व्याख्या-विवेचना के पूर्व ध्यान की परिभाषा एवं उसकी उपयोगिता को समझ लेना आवश्यक है।

ध्यान-परिभाषा

यदि हम एक वाक्य में ध्यान की परिभाषा करना चाहें तो वह है—'चेतना की अन्तर्यात्रा' जिसमें चेतना, स्वात्म बोध पूर्वक बाहर से भीतर की ओर, पर से स्वयं की ओर विस्तार से गहराई की ओर, अथवा परिधि से केन्द्र की ओर गतिशील होती है। या यों कहे चेतना का वह क्षण जो केवल स्वयं का द्रष्टा बन जाता है जहां सब दृश्य स्वयं में विलीन हो जाते हैं। और चेतना अपनी चरम परिणति में परम मुक्त अवस्था को उपलब्ध हो जाती है, ध्यान है। आत्म समीक्षण व अन्तर निरीक्षण। स्वयं के परिपूर्ण सत्य का एक क्षण में साक्षात्कार है ध्यान की चरम परिणति, ध्यान की प्रस्तुत परिभाषा के प्रसंग में समीक्षण शब्द के अर्थ-सन्दर्भ को समझ लेना उचित होगा—

समीक्षण-अर्थ-सन्दर्भ

समीक्षण शब्द 'सम्+ईक्षण' इन दो शब्दों के मेल से बनता है। 'सम्' शब्द संस्कृत का एक उपसर्ग है जो सम्यग्, समानता, सही सत्य आदि अर्थों का द्योतक है। तथा 'ईक्षण' शब्द देखने अथवा 'वर्तः देखने के अर्थ में प्रयुक्त होता है। इस प्रकार समीक्षण शब्द का शाब्दिक अर्थ हुआ - सम्यक प्रकार से अथवा समता पूर्वक देखना— निरीक्षण करना। इसका तात्पर्यार्थ है अपनी ही वृत्तियों को सम्यगरीत्या समभाव पूर्वक निश्चित रूप से देखना। अपनी अन्तरंग स्थिति सहज वृत्ति से अवलोकित करना आत्म समीक्षण है तथा अपनी वहि रंग स्थिति का समता पूर्वक निरीक्षण वहि समीक्षण है।

समीक्षण ध्यान एक अन्तश्चक्षुः है, अथवा वह एक ऐसा तृतीय नेत्र है, जिसके द्वारा अन्तरवृत्तियों को देखा जाता है। जहां

दिवा
हो का
र है।
के लि
तु ध्या
नी परि

बाहर के चर्म चक्षु-चमड़े की आखे स्थूल रूप को ही देखने तक सीमित रह जाती है—वहा समीक्षण ध्यान रूप तृतीय नेत्र अन्तश्चेतना के दर्शन तक ले जाता है और अपनी चरम परिणति में परमात्मदर्शन तक ले जाता है। इस रूप में 'ध्यानम् पुरुषस्यः तृतीयः नेत्रम्।' वाली उक्ति समीक्षण ध्यान के लिये पूर्णतः सघटित होती है।

ध्यानः सामान्य व्याख्या

गहनं तं
वाह
ने और
में कहे
में सभी
रिणति
आत्म
ए में
वा के
गेगा।

"ध्यान" अन्तर्मुखी होने की साधना है। ध्यान का अर्थ है—ध्येय के प्रति तल्लीनता अथवा ध्यान का अर्थ उस अवस्था से है जिसमें ध्याता और ध्येय एकाकार हो जाते हैं। आपेक्षिक दृष्टि से चेतना का द्वैत ~~के~~ सिमट कर अद्वैत में प्रवेश करना ध्यान की चरम उपलब्धि है।

भारतीय सस्कृति की प्रायः सभी साधना पद्धतियों में 'ध्यान' शब्द का प्रयोग हुआ है और उसकी विभिन्न परिभाषाएँ भी निश्चित हुई हैं। साध्य की सिद्धि हेतु विभिन्न साधनांगों में ध्यान को सशक्त एवं सफल साधन स्वीकार किया गया है। किन्तु जैन सस्कृति किवा जैन साधना-पद्धति तो मूलतः ध्यान की ही साधना है, वहाँ साधक का प्रत्येक अनुष्ठान ध्यान से अनुप्राणित होता है। साधना के विभिन्न अंगों में जैन दर्शन में "ध्यान" पर जितना अधिक बल दिया गया है, संभवतः उतना अन्य अंगों पर नहीं। वहाँ साधक की साधना को कालापेक्षया विभिन्न विभागों में विभाजित किया गया है। रात्रि-दिवस के चौबीस घंटों में एक चौथाई अर्थात् छः घंटे केवल ध्यान साधना के लिये नियोजित किये गये हैं। जैन तत्त्व दर्शन के उद्गाता प्रभु महावीर ने स्वयं कई घंटों एवं दिनों नहीं, बल्कि महीनों ध्यान साधना में बिताये और तद्द्वारा ही जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि का साक्षात्कार किया।

खना-
गरीब
ति वं
ने बह
एक एक
रह जा
रह जा

आधुनिक युग के महान् दार्शनिक एवं भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने ध्यान के विषय में कहा— "ध्यान चेतना की वह अवस्था है, जहाँ समस्त अनुभूतियाँ एक अनुभूति में विलीन हो जाती हैं, विचारों में सामंजस्य आ जाता है, परिधियाँ टूट जाती हैं और भेद-रेखाएँ मिट जाती हैं। जीवन और स्वतंत्रता की इस अखण्ड अनुभूति में ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रह जाता तथा जीवात्मा परमात्मा बन जाता है।"

ध्यान मस्तिष्क की रिक्तता अथवा सम्पूर्ण विचारों का नहीं है, वरन् इसमें हम जगत की स्वार्थपोषी जिम्मेदारियों एवं नाशों से अपने मन को हटा लेते हैं, उसे चिन्तन में गहरा डूबने हैं और जीवन तथा कार्य के बोझ से शान्तिदायी मुक्ति की भाव तक ले जाते हैं, और उसका स्वाद लेते हैं। केवल प्रबल प्रयत्न ही ध्यान की यह स्थिति प्राप्त होती है।

ध्यान: सामान्य परिभाषा

यह कहा जा चुका है कि साधना में ध्यान की उपादेयता प्रायः सभी दर्शनों में निर्विवाद रूप से स्वीकार किया गया है, कि इसकी परिभाषाएँ एवं व्याख्याएँ विभिन्न रूपों में प्रस्तुत की गई हैं। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने ध्यान की परिभाषा निश्चित करते हुए कहा है—अपनी जागृत अवस्था में भाव-मन विभिन्न प्रकार के बोध प्राप्त करता रहता है। उनमें से कुछ वस्तुएँ चेतना-केन्द्र के अधिक निकट होती हैं, कुछ उसके किनारे पर घूमती रहती हैं। जिस वस्तु पर चेतना का प्रकाश केन्द्रित हो जाता है वह वस्तु, ध्यान का विषय (ध्येय), बन जाती है। अतः किसी भी पदार्थ या विषय पर चेतना के प्रकाश का केन्द्रित हो जाना “ध्यान” कहलाता है। इस प्रकार ध्यान का अर्थ हुआ वस्तु (ध्येय) पर चेतना-प्रकाश का केन्द्रित हो जाना। जैन तत्त्व दृष्टि से इसे ही एक पुदगल निविष्ट दृष्टि कहा गया है। वाचक मुख्य श्री उमास्वाति ने ध्यान को पारिभाषित करते हुए कहा है—

“उत्तम संहननस्यैकाग्र चिन्ता निरोधो ध्यानम्।”

अर्थात् उत्तम शारीरिक संगठन पूर्वक चित्त का किसी एक विषय पर केन्द्रित होना ‘ध्यान’ है। इसे थोड़ी सरल भाषा में कहें तो मन को किसी एक विषय पर स्थिर हो जाना, एकाग्र हो जाना ध्यान है।

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतजंली ने चित्त वृत्तियों के निरोध सम्बन्धी पुरुषार्थ को योग कहा है—“योगश्चित्त वृत्ति निरोधः”। जीवन शोधियों ने महर्षि पतजंली की इस परिभाषा को सम्मानपूर्वक अनुमोदन दिया है। आजकल कई साधकों ने मन को विचार शून्य करने और गतिहीन बनाने का नारा दिया है। गीता में वर्णित द्रष्टा

का अभाव को उन्होंने योग की प्रारम्भिक कड़ी मान लिया है। उनकी राय एवं यह कि मन की स्वैच्छिकता तथा गतिशीलता को नियंत्रित करने का दूने प्रयास अथवा उसे छोड़ना सर्वथा अवैज्ञानिक है। उत्तम यह है कि की भावन की स्वैच्छिकता को यथावत् चलने दिया जाय और हम केवल प्रयत्नाक्षी वने रहें। परिणाम यह होगा कि मन स्वतः ही शान्त और वेचार शून्य होकर नियंत्रण के लिये समर्पित हो जायेगा। बात बड़ी सम्मोहक और तर्क पूर्ण लगती है, किन्तु इसमें व्यावहारिकता का अभाव है। द्रष्टाभाव तो राग-द्वेष पर नियंत्रण की प्राथमिक स्थिति है। वह तो साधना के विकास पथ में एक परिणाम की स्थिति है। जो साधक साधना के प्रवेश द्वार पर खड़े है, उनके लिये यह सम्मोहक भले ही हो, व्यावहारिक नहीं है। यह शिक्षा तो ठीक उसी प्रकार की है जैसे गोताखोरी सीखने आये हुए व्यक्ति को एक थैला देकर समझा दिया जाय—“कुछ चिन्ता नहीं करनी है, तल पर पहुँच कर गोती उठा लेने है और इस थैले में हिफाजत से रखते जाना है।” तब तक सृष्टि के कर्मजाल से वैराग्य नहीं होगा, जब तक इन्द्रियों के योग पर नियंत्रण नहीं होगा, जब तक मन की वृत्तियों का वैज्ञानिक योग से शमन नहीं होगा, तब तक द्रष्टाभाव, स्थितप्रज्ञता अथवा समत्व का कैसे पहुँचा जा सकता है? वैराग्य का रस्सा पकड़ कर उतरे और समत्व तक पहुँचेंगे कैसे?

भगवान् महावीर ने मन को अश्व (घोड़े) की उपमा दी है।^१ गीता ने उसकी गति को पवमान (भ्रमावात) से समरूपित किया है।^२ अप्रशिक्षित घोड़ा अड़ियल होता है, निरंकुशता उसकी वृत्ति है। मन को पहले उसी के किसी विषय पर केन्द्रित करना अनिवार्य है। केन्द्रीकरण की इस साधना को ही ध्यान कहा जाता है।

मणो साहसिग्रो भीमो, दुष्टस्सो परिधावई ।

त सम्मं तु णिगिण्हामि, धम्म सिक्खाइ कंथगं ॥

—उत्तराध्ययन-२३-५८ ।

चंचल हि मनः कृष्ण ! प्रमाथि बलवद्भ्रम् ।

तस्याऽहं निग्रह मन्ये, वायोरिव सुदुष्करम् ॥

—गीता—

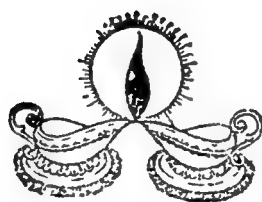
इस दृष्टिकोण से जैन साधना पद्धति मन को गति श करने की अपेक्षा मन की गति को बदलने, उसे सही दिशा देने बल देती है । अतएव एक जैनाचार्य ने योग का अर्थ “योगो वृत्ति निरोधः” किया है, जो कि योगश्चित्त वृत्ति निरोधः का ष्कृत रूप है ।” किन्तु उपर्युक्त दोनों परिभाषाएं निषेध परक हैं केवल निषेध में सर्वांगीणता का दर्शन नहीं हो सकता है । इस आचार्य श्री नानेश ने अतलग्राही मन्थनपूर्वक विश्लेषण प्रस्तुत है । आपने योग को निवृत्ति के सकुचित घेरे से निकाल कर विधि परिवेष्ट प्रदान किया है, “योगश्चित्त वृत्ति संशोधः” योग का अर्थ चित्त वृत्तियों का संशोधन । जहां संशोधन होगा, दुःश्चिन्तन का आरोध स्वतः सिद्ध हो जायेगा ।

वास्तव में योग की यह परिभाषा अपने आप में सर्वांग संघटित होती है । क्योंकि जैन दर्शन की ही नहीं, प्रत्येक दर्शन साधना चित्त शुद्धि एव तद्द्वारा आत्म शुद्धि पर ही बल देती है और योग की इस परिभाषा में सशुद्धि को केन्द्र माना गया है । संशु आत्मा ही परमात्मभाव का द्रष्टा एवं अनुभोक्ता बनता है । अतः की विशुद्धतम परिभाषा “योगश्चित्त वृत्ति संशोधः” ही समीचीन होती है ।

मन जब तक मन रूप में है गतिशील रहेगा । सर्वथा शून्य नहीं हो सकता, क्योंकि मनन करना—गतिशीलता उसका अंग गुण है । इस तथ्य को आज का मनोविज्ञान भी स्वीकार कर है । अतः प्राथमिक साधना में ध्यान अथवा मनोनिग्रह का अर्थ की गति को परिवर्तित करना, चिन्तन की दिशा को अन्तर्मुखी उर्ध्वगामी बनाना, मन को दुर्वृत्ति से हटाकर सद्वृत्तियों में नियोजित करना, मन को सचिन्तन में नियुक्त करना तथा शास्त्रीय भाषा में को अशुभत्व से हटाकर शुभत्व की ओर उन्मुख करना है । दृष्टिकोण से जैन दर्शन की साधना सहजयोग की साधना कही जा है यहां देह के साथ भी कोई हठ की प्रवृत्ति नहीं होती है । किसी भी आत्म साधक क्रिया में संलग्न हो, उसी में एकावधानता

गतिमाना सहजयोग की पृष्ठभूमि है । अतिसंक्षेप में कहे तो चित्त वृत्तियों का क्षेत्रा परिशोधन, उदात्तीकरण तथा चेतना-प्रकाश का केन्द्रीकरण सभी दुर्गम साधना के अन्तर्गत आ सकता है ।

इस प्रकार ध्यान न तो विमुखता है । न उन्मुखता है, वह इतना सन्मुखता है । चित्तवृत्तियों का स्वचेतना के अभिमुख होना और उसी में समा जाना ध्यान की चरम उपलब्धि है ।



समस्या अनेक समाधान एक

आम आदमी कुछ गहरे आनुवंशिक एवं पारम्परिक के दायरे में बंधा हुआ जीता है। अगणित जन्मों के संस्कारों की एक लम्बी परम्परा या कतार उसके जीवन क्रम के साथ जुड़ी होती है, जो उसे बंधी बंधाई परम्परा में जीने को बाध्य करती है। यह बात किसी एक युग अथवा काल खण्ड की ही बात नहीं है। प्रत्येक युग में इन्सान एक क्रमबद्ध सांचे में ढलता हुआ परिलक्षित होता है। और इस रूप में आम आदमी की बुनियादी समस्याएं अथवा आवश्यकताएं समान प्रायः बनी रहती हैं। जब समस्याएं समान होती हैं तो उनके समाधान भी उसी के अनुरूप ढले होते हैं।

बुनियादी समस्याओं के समान होते हुए भी उनके इर्द-गिर्द अगणित समस्याएं ऐसी होती हैं, जो युग परिवर्तन की ओट में अरूप बदलती रहती हैं। कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं, जिन्हें हम 'यूनिवर्सल' समस्याएं कह सकते हैं, जो सामान्य उतार-चढ़ाव के सा सदा बनी रहती हैं। शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक समस्याएं मौलिक रूप से सदा बनी रहने वाली समस्याएं हैं। जब से मानव का अस्तित्व है, तब से मानव मन को केन्द्रित करने वाली ये समस्याएं भी खड़ी हैं। केवल इनके रूपों में युगानुसार उतार-चढ़ाव आता रहता है। उदाहरण के लिये पेट की समस्या को लें—आदि युग का मानव भी इस समस्या से पीड़ित था, और आज का मानव भी। उस समय वानप्रस्थिक जीवन था, और इस समस्या का समाधान वनौषज—वृक्ष के फलों आदि के द्वारा हो जाता था। फिर कृषि कर्म का विकास हुआ, और तरह-तरह के अन्नादि उत्पन्न होने लगे, और विविध प्रकार के व्यञ्जनादि बनने लगे। यही स्थिति तन ढकने के लिये वस्त्रादि की थी। उस समय वृक्ष की छालों-पत्तों आदि से तन ढका जाता था, और

आज के युग में विविध प्रकार के वस्त्रों का निर्माण हो गया । समस्या वही है, समाधान के आयाम बदलते जाते हैं ।

यही स्थिति मानसिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं के सन्दर्भ में है । चूँकि मानसिक समस्याएँ भी अधिकांशतः शारीरिक आवश्यकताओं से सम्बन्धित होती हैं, अतः आवश्यकताओं के उतार-चढ़ाव पर मानसिक समस्याओं के समाधान भी बदलते जाते हैं ।

इतना होने पर भी मानसिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं का मूल केन्द्र तनाव एवं संघर्षपूर्ण जीवन है । इस राग द्वेषात्मक परिवेश में पद-पद पर तनाव है, कर्म बन्धन है, और उनके द्वारा होने वाली अशान्ति अथवा जन्म मरणादि दुःखों की परम्परा है । और इसका समाधान है 'ध्यान'—'समीक्षण ध्यान' ।

चूँकि प्रत्येक युग में उपर्युक्त सामान्य समस्याएँ बनी ही रहती हैं, अतः ध्यान साधना की अपेक्षा—आवश्यकता भी प्रत्येक युग की आवश्यकता है । किन्तु वर्तमान युग के परिप्रेक्ष्य में ध्यान साधना की आवश्यकता अथवा उसकी माग तीव्रतम हो चली है ।

वर्तमान युग विभिन्न भ्रमावातों से आक्रान्त मानसिक पेचीद-गियों का युग है । वायु प्रदूषण के समान मनः प्रदूषण भी अपनी चरम सीमा का स्पर्श करता परिलक्षित हो रहा है । हम एक उक्ति दोहराते चले आते हैं कि—“आवश्यकता आविष्कार की जननी है ।” और नितनूतन—निःसीम आवश्यकताओं की सम्पूर्ति के लिये सैकड़ों वैज्ञानिक नितनूतन आविष्कार-उपलब्धियों का अम्बार लगा रहे हैं । किन्तु यह भी उतना ही सच है कि आवश्यकताओं की इन उद्दाम लालसाओं ने मानसिक तनावों में भी सीमातीत वृद्धि की है । आज का आम मानव एक कठपुतली अथवा मशीन-सी जिन्दगी जी रहा है, जिसे न अपने मूल परिवेश का सम्यग्बोध है और न अपने परिपार्श्व का । इन्सान खोया-खोया-सा इस घुटन भरी जिन्दगी का भार ढोए चला जा रहा है । जिसे न अपने ओर का पता है, न छोर का ।

आज राष्ट्रीय रगमच ही नहीं, सम्पूर्ण जन-मानस त्रस्त है । विश्वयुद्धों के सृजन में सलग्न कूटनीति ओर सर्वनाशी आणविक अस्त्रों

की घुड़-दौड़ के जिस वैज्ञानिक युग में हम जी रहे हैं, इसमें मानवीय मूल्य और मापदण्ड भी बदल गये हैं । लगता है, अब मानवीय अस्तित्व अनिश्चित है । उसमें न तो निश्चितता रह गई है और न निश्चितता । यायावरों की तरह हम भटक रहे हैं, और अपने ही भविष्य के प्रति आतंकित बने हुए हैं विज्ञान का तथाकथित विकास यहाँ तक पहुँच गया है कि एक उन्मादी आक्रामक इस धरती की अद्यावधि संचित सभ्यता को चुटकी वजाते भस्मसात कर सकता है, और समस्त सुरक्षा-साधन निरर्थक होकर ताकते रह सकते हैं ।

इस तनाव और संघर्षपूर्ण स्थिति ने बुद्धिवादी जन-चेतना को झकझोरा है । क्योंकि ये तनाव अब केवल व्यक्तिगत जीवन तक ही सीमित नहीं रहे हैं । ये व्यष्टि से समष्टि तक अनुवद्ध हो गये हैं । आज की यह सृष्टि-समष्टि विनाश के कगार पर खड़ी परिलक्षित होती है ।

ब्रिटिश विज्ञान-शास्त्री गार्डरेटरे टेलर ने अपनी पुस्तक—‘द बायोलॉजिकल टाइम बम’ में कीटाणु-युद्ध की विभिन्निकाओं का दिग्दर्शन कराते हुए लिखा है, “अब इन आयुधों के प्रहार से यह संभव हो गया है कि किसी देश को शारीरिक और मानसिक दृष्टि से स्थायी तौर से दुर्बल बनाकर शताब्दियों तक पराधीन रखा जा सके । यह कितनी चिन्ताजनक, दयनीय और अमानवीय स्थिति होगी ? अमेरिकी कृमि विज्ञानी साल्वे डोर लूरिया ने यह आशंका व्यक्त की है कि “अब सिर्फ राजनेता ही नहीं, सामान्य रसायन वेत्ता भी किसी देश अथवा समस्त विश्व को वर्बाद करने की शक्ति से सुसज्जित हो गये हैं । इससे सार्वभौम विनाश को रोक सकना और भी अधिक जटिल हो गया है ।”

कितनी दर्दनाक एवं भयावह स्थिति में पहुँच गई, हमारी मानवीय सभ्यता ! आज जिधर दृष्टि दौड़ाई जाय, उधर ही विषमता एवं अशान्ति का दौर-दौरा मानव-मानव के अंतःकरण को घेरे खड़ा है । मानवता टुकड़ों-टुकड़ों में विभक्त हो चुकी है । हिंसा का दानव मानवीय हृदयों को कुचलकर सभ्यता और संस्कृति के रहे-सहे चिन्हों को भी दुर्दृश्य किंवा अदृश्य बना देना चाहता है ।

यह विस्फोटक, विषम एवं तनावपूर्ण स्थिति आज की मानवीय व्यष्टि से समष्टि तक सर्वत्र व्याप्त हो रही है। इस रूप में यह अच्छी तरह समझ सकते हैं कि वर्तमान में तनावमुक्ति के प्रयासों की कितनी अधिक आवश्यकता है। आज का आम चिन्तनशील युवा मानस इस तनाव से मुक्त होना चाहता है, वह आत्म शान्ति या आत्म सन्तोष का मार्ग चाहता है, किन्तु समुचित मार्ग दर्शन के अभाव से वह अधिक से अधिक भटकता जा रहा है। आज की युवा पीढ़ी ने तनाव मुक्ति का एक मोहक किन्तु भ्रामक मार्ग निकाला है—'नशा'।

एक दैनिक समाचार पत्र नवभारत टाइम्स ने आज के भटकाव पूर्ण युवा वर्ग का भारतीय सन्दर्भ में चिन्तनपूर्ण मार्मिक चित्रण प्रस्तुत किया है।

नशे के जहर में तनाव मुक्ति की खोज

नशा-नशा-नशा। पटना, बनारस, दिल्ली, हैदराबाद, कहीं भी लड़के, लड़कियों के बीच गहरे पैठिये तो उनकी अनेक झकझोर देने वाली आदतों में, नशीली वस्तुओं के इस्तेमाल की जबरदस्त आदत भी शामिल मिलेगी। खबर तो यहाँ तक कहती है कि जयपुर, सागर, मद्रास तथा बम्बई के कॉलेजों तथा विश्वविद्यालयों में भी पन्द्रह से पैंतीस प्रतिशत लड़के-लड़कियाँ नशीली वस्तुओं का इस्तेमाल नियमित रूप से करते हैं। इस सन्दर्भ में जो सबसे अधिक चौंकाने वाली बात उभर कर सामने आ रही है, वह है नशा प्रेमियों में लड़कियों की बढ़ती संख्या। चरस मारिहूआना, अफीम-किस नशीले पदार्थ का इस्तेमाल नहीं करती वे? सिगरेट पीना बुजुर्गों की प्रवृत्ति है, बीड़ी पीना इन्टेलिक्चुअल कल्चर है, चरस का इस्तेमाल आधुनिकता भी है, और इससे अह को भी सन्तोष मिलता है। कॉलेज के कैन्टीन मैनेजर्स और छात्रावासों के द्वार पर बैठे पान-विक्रेताओं को विश्वास में लेकर बात कीजिये, तो नशा करने वाली लड़कियों के नाम गिनाकर प्रतिशत भी निकाल देंगे। एक सर्वेक्षण संस्था द्वारा एकत्र किये गये आंकड़े बताते हैं कि बम्बई के कॉलेजों के नशेवाज लड़के-लड़कियों में पचपन प्रतिशत लड़कियाँ हैं।

आखिर आज का युवा इन नशीले पदार्थों का इतना अधिक सेवन क्यों कर रहा है? दिल्ली के एक कॉलेज छात्र ने अपनी मंजी

हुई अंग्रेजी में बड़े आत्म विश्वास के साथ कहा, नशे से हमारी इन्द्रिय जागती है और हम अपने अध्ययन विषय को अधिक सरलता के साथ पकड़ पाते हैं। दूसरे ने कहा, 'नशा हमें जगाए रखता है, हमारे स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।' महिला कॉलेज की एम. ए. की एक छात्रा (जो कॉलेज के छात्रावास में ही रहती है) ने बताया, "हमारे अपनी भी एक पीड़ा है, अपने अस्तित्व की पीड़ा, हम जो है वह होने की पीड़ा है, जो होना चाहते हैं वह नहीं होने की पीड़ा है....? एक दूसरी छात्रा ने कहा, 'हम क्या करें' हमें लगता है हमें कोई समझत नहीं, हमारे माता-पिता भी नहीं—भाई अपना 'कैरियर' बनाने में लगत है—लगता है कोई अपना सगा, सच्चा दोस्त नहीं तो आग्रो थोड़ी दे नशे का साथ ही सही—।"

लगता है कि मूल कारण है युवाओं में अकेलेपन का अहसास। भीड़ भरी जिन्दगी में भी वे अपने को कहीं अलग-थलग पाते हैं। नशा गम भुलाने के साथ ही नई दोस्तियों का पैगाम भी लाता है, तो उसकी तरफ टूट पड़ते हैं। फिर भविष्य का भी तो कोई भरोसा नहीं। सचाई और सपनों का टकराव, पाठ्यक्रमों की नीरसता, सवेदना शून्य मशीनी अध्यापन शैली, शरीर में अन्दर ही अन्दर कसकते-सिसकते नए-नए अनुभवों की अनहोनी अकुलाहट, होस्टल के बन्धन और हजार दूसरे डर और दर्द। फिर दो पल के लिये दो ग्राम होठों तले दाव ही लिये तो कौनसा पाप हो गया ?

हमारी शिक्षा-नीति की न जाने यह कौनसी कमी है जो विश्वविद्यालयों में खेल-कूद सांस्कृतिक कार्यक्रमों और मनोरंजन के साधनों के बावजूद हमारे कॉलेजों के लड़के-लड़कियां हमेशा ऊबे-ऊबे रहते हैं, और कॉलेज जीवन उन्हें रोमांचहीन जान पड़ता है। पिकनिक पर बाहर भी जायेंगे तो साथ में टेपरिकार्डर भी ले जायेंगे और म्यूजिक का पूरा-पूरा मजा लेने के लिये थोड़ा नशा भी। नदी, पेड़, पहाड़ों, फूलों और चिड़ियों को देखकर न कोई हरकत पैदा होती है, न कोई प्रतिक्रिया। एक तरह से मशीन मानव जैसा ही होता है उनका पूरा व्यवहार। लगता तो यही है कि नशे के माध्यम से उनका मन कुछ ऐसा ढूँढता है, जो हम उन्हें नहीं दे पाते 'किक' की सार्थकता भी शायद यही है।

ग्राम तौर पर विश्वास किया जाता है कि युवाओं में नशे

की आदत बुरी सगति से पड़ती है । पर आंकड़े कहते हैं कि यह गलत है । क्योंकि नशा करने वाले सौ लड़के-लड़कियों में केवल ग्यारह दूसरो के असर में आये थे । कोई दूसरा हमें न भड़का सकता है, न फुसला सकता है, नशीली चीजों का इस्तेमाल हमारा अपना निर्णय है....." एक युवा ने कहा था—सच्चाई जो भी हो, इस बात से तो सर्वेक्षण सस्थाओं तथा समाज शास्त्रियों ने भी इन्कार नहीं किया है कि युवाओं में नशे की लत मनोविज्ञान अथवा चरित्र का ही कोई असन्तुलन है । यह एक गैर जिम्मेदाराना काम है—अपने प्रति और अपने परिवेश के प्रति भी मजा चुनौती को स्वीकार करने में है.....उससे भागने में नहीं । इस प्रकार के किसी खोट से ही पैदा होती होगी यह लत ।

सबसे खतरनाक नशीला पदार्थ है 'हेरोइन' । इसका सबसे ज्यादा इस्तेमाल पटना, बनारस और सागर में होता है । दिल्ली, मुंबई, कलकत्ता में ज्यादातर युवा शराब की ओर भागते हैं । शराब छोड़ी जा सकती है, हेरोइन लेने वालों का उससे छुटकारा पाना असंभव सा हो जाता है । स्वास्थ्य पर हेरोइन का असर भी सबसे खतरनाक पड़ता है । इसे छोड़ना इसलिये भी मुश्किल हो जाता है कि इसका इस्तेमाल करने वालों का एक छोटा-सा अन्दरूनी गिरोह बना जाता है । वे एक दूसरे से बन्ध से जाते हैं । एक तरह की ऐसी वफादारी पैदा हो जाती है कि गुट की सदस्यता छोड़ना धर्म छोड़ने के समान हो जाता है ।

नशा करने वाले लड़के-लड़कियों की आर्थिक स्थिति भी हमेशा डाँवाडोल रहती है । घर से जो पैसा आता है उसमें काम नहीं चलता और कुछ और कमाने के लिये जुगत की तलाश जारी रहती है । अक्सर गलत आदतों का शिकार तो होना ही पड़ता है । कभी-कभी भारी संकट भी उपस्थित हो जाता है । फीस, किताबें, मेस का कैन्टीन के पैसे भी कभी-कभी नशे में ही उड़ जाते हैं । दोस्तों से उधार लिया जाने लगता है—चोरी की आदत पड़ जाती हो तो कोई आश्चर्य की बात नहीं । इम्तहान पास आता है और साल भर की फीस जुर्माने सहित जमा करने के बाद परीक्षा के लिये प्रवेश-पत्र लेने के दिन निकट आने लगते हैं तो धड़कन बढ़ती है, और नए-नए

बहानों के साथ घर चिट्ठियां लिखी जाती हैं । समुचित उत्तर न आने पर दिमाग प्रतिहिंसा की ओर चलता है—और अक्सर इसी उधेड़वु में परीक्षाएं शुरू हो जाती हैं और एक दिन मालूम पड़ता है कि सा खराब हो गया ।

महत्वपूर्ण सवाल यह है कि इनसे उन्हें कैसे छुटकारा दिलाएं सबसे पहली बात तो यह है कि परिवार में मधुरता का वातावरण बनाकर रखे और युवाओं को महसूस होने दें कि वे भी परिवार में उतने ही महत्वपूर्ण सदस्य हैं जितने बड़े भाई-बहिन या माता-पिता साथ ही उन्हें स्वाभाविक रूप से यह भी लगते रहना चाहिये कि उन्हें सहज स्नेह मिलता है और महत्वपूर्ण निर्णयों में उनका भी योगदान है । कॉलेजों में भी उनकी सार्वजनिक शक्ति की अभिव्यक्ति और विकास के लिये पूरा प्रोत्साहन चाहिये । वातावरण और सुविधाओं की कमी हो तो, उन्हें वह मुहैया किया जाना चाहिये, ताकि छात्र अपने आपको अपने में छिपे गुणों को पहिचान कर अपने व्यक्तित्व का स्वस्थ विकास कर सके । किसी भी कीमत पर उन्हें अकेलेपन का अनुभव न होने दे ।

एक सात्विक मोड़

यह है आज की युवा चेतना का तनाव मुक्ति का प्रयास वास्तव में यह प्रयास स्वयं के शरीर और पारिवारिक जीवन के साथ छलावे के अतिरिक्त और कुछ नहीं है । नशे के द्वारा वे क्षण भर के लिये अपनी समस्याओं से अपने आपको भुलावा भले ही दे दें, तनाव मुक्त नहीं हो सकते ।

यह चिन्तन पूर्ण तर्क संगत सत्य है कि आज तनाव मुक्ति की समस्या ज्वलन्त है और इसके समाधान भी विविध रूपों में खोजे जा रहे हैं, किन्तु यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि इन्सान जब किसी अति पर पहुँचता है तो वह उस अति से करवट लेता है । और अब समय आ गया है कि युग एक सात्विक करवट ले जो उसे एक प्रशस्त आनन्द प्रदान कर सके ।

आज जिस मनः स्थिति के परिवेश में आम व्यक्ति जी रहा है, उससे वह स्वयं सन्तुष्ट नहीं है । वह जो जीवन जी रहा है, वास्तव

में वह जीवन है ही नहीं। वह तो एक रोल है, एक पार्ट है, जो संस्कारों ने, समाज ने, परिस्थितियों ने, संस्कृति ने अथवा देश की परम्परा ने उसे थमा दिया है। उसी पकड़ के साथ वह एक अभिनय कर रहा है। और आश्चर्य इस बात का है कि इस अभिनय को ही उसने अपना मूल रूप मान लिया है, उसके साथ तादात्म्य स्थापित कर लिया है।

यही तो आज की सब से बड़ी ट्रेजडी है कि इतने तकनीकी विकास, सुख-सुविधाओं के अम्बार के होते हुए भी इन्सान की मनःस्थिति अधिक से अधिक असन्तुलित होती जा रही है। मानसिक शान्ति कहीं दूर-दूरतर भागती जा रही है। ऐसा नहीं है कि इन्सान अपनी इस स्थिति से परिचित नहीं है। आज का बुद्धिवादी वर्ग इस स्थिति से अच्छी तरह परिचित होता रहा जा है। उसने एक सात्विक करवट ली है। प्रचण्ड धन-लिप्सा, समस्त तकनीकी साधन, मनोरंजन के सभी बाह्य उपकरणों और आज के तथाकथित विकास से उसे ऊब होने लगी है। अब वह इस बाह्य आडम्बरी लिप्सापूर्ण जीवन से कहीं भाग जाना चाहता है। चाहता ही नहीं, उसकी भाग दौड़ विगत कुछ अर्से से चालू हो गई है। हिन्दी साप्ताहिक धर्मयुग ने इस भाग दौड़ को निम्न शब्दों में अभिव्यक्ति दी है—

शान्ति की खोज में अमेरीकी युवा पीढ़ी

“अमेरिका की चकाचौंध कर देने वाली संस्कृति से ऊब कर वहाँ के कुछ युवक-युवतियाँ न्यूयॉर्क, वाशिंगटन और शिकागो की सभ्यता छोड़ कर शहरो, सड़को और बस्ती से सैकड़ों मील दूर ऐसी जगहों पर जाकर बस रहे हैं और अपना एक गांव बसा रहे हैं, जहाँ वे रेडियो, टेलीविजन, होटल, नाचघर, रेस्तरां, शराब और पत्र-पत्रिकाओं से बचे रहें।

अस्वाभाविक आवाजों, बनावटी रंगों, प्रेम और सेक्स से ऊबे हुए इन लोगों का भी अपना एक सपना है। इक्कीसवीं शताब्दी के शुरू होते-होते विज्ञान पर आधारित आज के विकसित औद्योगिक

समाज का एक ऐसा विकल्प पैदा करना जो निराशा, कुंठा घुटन की पीड़ा से मुक्त हो।

किन्तु यह सपना नहीं, सच है। और इस तरह जिन अथवा छोटी-छोटी मुक्त वस्तियों की स्थापना वे कर रहे हैं। अधिकतर पढ़े-लिखे और समृद्ध परिवारों के युवा, उनका नाम गया है, 'आर्मंडिलोज ड्रीम' यानि 'चीटी खोरों का सपना,'

है न यह एक अजीब सी संज्ञा किसी कहानी के शीर्षक जैसे पर चौंकिये नहीं, इस तरह 'ड्रीम' या 'सपनों के गांव' सात-आठ स. पहले ही चुपचाप अस्तित्व में आने लगे थे। गोकि अमरिकी माध्यमों का ध्यान उन पर इतने वर्षों बाद अब जा रहा है।

इन अमरीकी युवाओं ने, जिनमें कुछ विवाहित, बच्चों जोड़े भी हैं। अपनी वस्तियों का नाम आर्मंडिलो नामक एक द. अमरीकी जन्तु के जीवन को प्रतीक बनाकर रखा है। आर्मंडिलो चींटीखोर जानवर है जो ऊपर के हवा पानी से दूर जमीन में बिखोद कर रहता है और मौसम की मार पड़ते ही, या दुश्मन का आहट पाते ही अपने बिलों में जाकर छिप जाता है। ऊपर का हवा पानी आज की समृद्ध पाश्चात्य सभ्यता है। और दुश्मन है विज्ञान और उद्योग, जिन्होंने हमारा सुख चैन ध्वस्त किया है। ऐसा विश्वास है, 'चीटीखोरों का सपना' नामक गावों के निवासियों का।

'चींटीखोरों का सपना' के निवासियों ने आर्मंडिलो के व्यवहार को एक प्रतीक मानकर उसको एक नया अर्थ दिया है। मसलन दूसरे जानवरों से उसका दूर रहना सादगी, सन्तोष और आप में सम्पूर्णता की निशानी है। उसका 'रक्षाकवच' आंधी-पानी और हमलों से बचाव का प्रतीक है।

सुखों से घिरी बेचैन जिन्दगी

'चींटीखोरों के सपना' के लोग भी इसी तरह की जिन्दगी जीना चाहते हैं। उनका विश्वास है कि हर तरह की सुविधा-सम्पन्नता और वैभव के बावजूद हमारी सभ्यता का भावनात्मक पक्ष कमजोर और कि

हुआ है । कही किसी को शान्ति नहीं, और जो है उसका सुख भोगे बिना, उसके लिये प्रकृति और ईश्वर का शुक्रगुजार हुए बिना, जो नहीं है उसे भी जल्दी से जल्दी पा लेने की अपनी कोशिश में आज का आदमी अपनी आत्मा की पहचान भी खोता जा रहा है । हम सब मन को छोड़ कर शरीर की सजावट में लगे हुए हैं । ऐसे में हमें जरूरत है एक ऐसे 'रक्षा-कवच' की जो हमें 'स्टार वार' की कल्पना से दूर रख कर हमारे अस्तित्व को लुप्त होने से बचाये, और आधुनिकीकरण के नाम पर चल रहे प्रयोगों और तनावों से भी हमें दूर रखे । जरूरी यह भी है जब खतरा पैदा हो तब हम 'आर्मेडिलो' की तरह अपने को गेंद की तरह लुढ़काते हुए अपने-अपने 'विलों' में घुस जाने की क्षमता पैदा करें । खतरा किस बात का ? खतरा आज की दुनिया में अपने आदिम संस्कारों और आदिम पहचान को खो बैठने का । समस्या का हल है, आधुनिक समाज के विकल्प शहरों से दूर ऐसे छोटे-छोटे 'आर्मेडिलो गांव' जो अपने आप में पूर्ण हों । और ऐसे ही गांवों की स्थापना का प्रयोग कर रहे हैं अमेरिका के 'आर्मेडिलो-निवासी' ।

एक आर्मेडिलो का कहना है कि आदमी आज जितना बेचैन और परेशान है उतना इतिहास में वह पहले कभी नहीं था । उसकी लड़ाई दूसरों से तो है, अपने आप से भी है, जो अधिक खतरनाक है । प्रकृति, पहाड़ों, नदियों, जंगल, फूलों और चिड़ियों की खूबसूरती का स्वाद भूल कर वह मनोरंजन के नये, निहायत कृत्रिम आयाम ढूँढने में लगा हुआ है । मनोरंजन के एक उत्तम माध्यम सिनेमा को भी, जिसके जरिये वह जीवन के और नजदीक जा सकता था, उसने सेक्स और हिंसा से लाद कर निहायत नकली और बेमानी बना डाला है । कुछ वर्षों में ही दो बड़ी लड़ाईयां हुईं, संस्कृतियां टूटी और फिर बनी, औरत-मर्द के सम्बन्धों में न जाने कितने नये-नये नुक्ते कायम हुए । यहां की सभ्यता वहां गयी, वहां की यहां आयी । इन सारे परिवर्तनों और सक्रातियों के बावजूद आदमी की खुशियों का चीर सजा नहीं है, उसे हरा ही गया है । इसलिए हमारी विपदाओं का जवाब शिकागो नहीं, चीटीखोरों का गांव है ।

शुरूआत तो कीजिये

आज के तेजी के साथ बढ़ते हुए शहरी समाज में विकसित और विकासशील देशों का आदमी अपने आप में एक विरोधाभास,

एक अप्रासंगिक कड़ी होकर रह गया है। और उसकी स्वाभाविक चेतना को भी कम्प्यूटर और मशीन-मानव के हवाले कर दिया है। सुखी पारिवारिक जीवन और स्वस्थ यौन-सम्बन्धों की भी आंच आयी है। आदमी कभी साहित्य और कला हो जाता है और कभी अर्थशास्त्र और विज्ञान, फिर भी कहीं भी उसकी कोई पहचान पित नही हो पा रही है। साथ ही, वह कभी निहायत भौतिक हो जाता है, कभी निहायत मानवतावादी। उसकी करुणा समाप्त हो गयी है। और वह सन्देह तथा विश्वासहीनता के काले घेरे में जी रहा है। इन सबसे बचने के लिये वह नशे और खुले सेक्स का सहारा लेता है, जो उबकाई के साथ-साथ आत्म संहार की वृत्ति को बढ़ा देता है। इसलिये विज्ञान की पहली संस्कृति उसे अब जहां ले जा चुकी है, वहां से वापिस आना तो मुश्किल है, किन्तु उसका एक विकल्प जरूर है— 'आर्मेडिलो ड्रीम' नामक ऐसे अनेक गांव बसाए जायें, जहां जाकर सभ्यता से ऊबे हुए लोग सुख और शान्ति से जी सकें।

एक आर्मेडिलो से सवाल पूछा गया कि इतनी बड़ी दुनिया में एक दूसरे के प्रति अविश्वास और हथियारों की होड़ का जो जबर-दस्त माहौल बन गया है, क्या उसे दस बीस गांव बसा कर मिटाया जा सकता है, तो उसने कहा,—“एक शुरूआत तो कीजिये, हो सकता है दो-चार पीढ़ियों के बाद ये गांव ही सभ्यता के विकल्प साबित हों।”

एक अन्य आर्मेडिलो ने कहा,—“अब हो क्या रहा है, हमारे जीवन में ? 'नेचर' से हमें तलाक मिला हुआ है। किसी से किसी की दोस्ती रही नहीं और हम सब अकेले-अकेले अलग-अलग जी रहे हैं। हमारा सामाजिक जीवन भी मुखौटों वाला हो गया है। पीढ़ियां एक दूसरे को समझने में असमर्थ हैं। व्यवहारों में जहर घुला हुआ है, और हम सब एक असहनीय कड़वाहट की दुख भरी जिन्दगी जी रहे हैं। इस तरह तो सभ्यता की सारी उपलब्धियां एक तरह से बेकार ही तो हो गयीं। तो हम क्या करें ? हम सिर्फ यह करें कि शिकागो की संस्कृति और अट्टालिकाओं से दूर एक ऐसा जगत भी बनाएं जहां जाकर कुछ लोगों को सुकून हासिल हो सकें। वह जगत हमारा ही होगा 'चींटीखोरों का सपना।' ”

और यह सच है कि अमेरिका में आज इस तरह के न जाने

कितने गांव बस गये हैं । शुरू-शुरू में तो लोगो ने उनमें कोई विशेष दिलचस्पी नहीं दिखाई, उन्हें 'पागलो के गांव' कहा, पर धीरे-धीरे वे उनके दार्शनिक पक्ष को समझने लगे । अब अमेरिका में शायद ही कोई दिन हो जब उन गांवों के निवासियों की जीवन शैली पर किसी अखबार में कोई लेख न छपता हो, या उनके 'नेटवर्क' पर कोई प्रोग्राम न दिखाया जाता हो । लोगो को अब यह भी महसूस होने लगा है कि इन गांवों में रहने वाले लोग भूठे स्वप्नवादी नहीं, सभ्यता का विकल्प ढूँढ निकालने वाले जागरूक इन्सान हैं । इन गांवों के लोग अपने को शहरों की 'पुश बटन' शैली की जिन्दगी से दूर रखते हैं । उनकी अपनी गायें हैं । उनके अपने अनाज के खेत हैं । उनकी डबल-रोटिया उनकी अपनी बेकरियों में ही बनती हैं । मक्खन वे अपनी गायों के दूध से ही बनाते हैं । बाहर का डिब्बा बन्द खाना वर्जित है । उनके रोज के साथी हैं गांव वालों के अलावा घोड़े, कुत्ते, सूअर और मुर्गिया, जिन्हें वे पालते हैं और जिनके साथ उनका व्यवहार बराबरी का है । वे उनके सेवक भी हैं, साथी भी । न उन्हें बिजली की चाह है, न गरम पानी की । तेल के दीपक ही काफी हैं । रेडियो नहीं सुनते, टेलीविजन नहीं देखते, और बाहर की दुनिया से उनके नातों का सिर्फ एक बिन्दु है, अखबार जो डाक से आता है ।

ध्यान देने योग्य बात यह है कि इन गांवों से आदमी के जीवन और संसार की कोई समस्या हल नहीं होती, न ही इनसे शहरी सभ्यता को नष्ट कर देने का कोई नारा ही बलुन्द होता है । यह उनका मन्तव्य भी नहीं, उनका मकसद सिर्फ एक है—यदि आप ऊब गये हैं तो आइये, हमारे साथ रहिये हमेशा के लिये । और हमारे गांव जैसे ही और गांव भी बसाइये । उनका यही सन्देश उभरती पीढ़ी को भी है—क्या यह जरूरी है कि आप बड़े शहरों में ही रहकर सुखी रह सकते हैं । याद रखिये, उपभोक्ता संस्कृति की सम्मानहीन चूहा-दौड़वाली जीवन शैली आपके बच्चों को भी शायद रास नहीं आयेगी । हो सकता है कि भावनात्मक रूप से वे भी उतने ही अनाथ हो जायें, जितने आज आप हैं । तो उनके सामने पेश कीजिये, चीटी-खोरो का सपना ।'

'हम कोई क्रांति, कोई व्यापक परिवर्तन करना नहीं चाहते। कर भी नहीं सकते, पर हम यह जरूर कहेंगे कि लक्ष्य सुख और शान्ति है तो एक रास्ता सपनों का गांव भी है ।'

समीक्षण ध्यान युग का समाधान

ऐसे एक नहीं, अनेक तथ्य हैं, जो यह प्रमाणित करते जा रहे हैं कि आज की विकसित सभ्यता अपने विकास के साथ एक तनावपूर्ण पर्यावरण का निर्माण करती जा रही है। आज के वायु-मण्डल में एक अन्तःस्पर्शी घुटन उत्पन्न होती जा रही है। किन्तु यह भी उतना ही सत्य है कि इस पर्यावरण अथवा घुटन से बाहर निकलने के लिये जितने प्रयास ऊपरी तौर पर किये जा रहे हैं, वे पूर्णतया सक्षम साबित नहीं हो रहे हैं।

समस्या तकनीकी-वैज्ञानिक विकास या बाह्य साधनों के अम्बार की ही नहीं है, जो कि उससे ऊब कर कहीं जंगलों में भगा जाय, और उनसे मुक्त हो लिया जाय। समस्या है मानसिक अशान्ति, बौद्धिक असन्तुलन एवं आध्यात्मिक उलझनों की। तो समाधान भी वैसे ही अपेक्षित है। और वह होगा मानसिक वृत्तियों का समीकरण, सन्तुलन अथवा उदात्तिकरण। मनोवृत्तियों के सन्दर्भ में यही व्यवस्था देता है 'समीक्षण ध्यान'।

समीक्षण ध्यान एक ऐसी परिमार्जित सुलभी हुई साधना पद्धति है कि इसे सहज रूप में एक सामान्य व्यक्ति से लेकर बड़े से बड़ा बुद्धिजीवी एवं श्री सम्पन्न व्यक्ति भी कर सकता है। समीक्षण ध्यान आत्म निरीक्षण अथवा अन्तरावलोकन की साधना पद्धति है, जिसके द्वारा साधक पर-द्रष्टा भाव से ऊपर उठ कर स्वद्रष्टा बनता है। अपनी समस्त वृत्तियों के संशोधन की ओर गतिशील होता है।

यह स्मरण रखने का विषय है कि समीक्षण ध्यान साधना केवल उर्ध्वमुखी-चेतना के लिये ही उपयोगी हो, ऐसी बात नहीं है। यह तो इसका मूलभूत लक्ष्य है, किन्तु इसकी अवान्तर उपलब्धि है व्यावहारिक जीवन का सन्तुलन। जैसे गेहूं आदि धान्य की प्राप्ति हेतु खेती की जाती है, किन्तु भूसा-घास आदि अवान्तर उपलब्धियां सहज हो जाती हैं। खेती अवान्तर उपलब्धि के लिये नहीं, मूल उपलब्धि के लिये की जाती है। ठीक इसी प्रकार समीक्षण ध्यान का केन्द्रीय लक्ष्य है परमात्म भाव की उपलब्धि और उसी के लिये इस ध्यान साधना का निरूपण हुआ है, तथापि मानसिक सन्तुलन, व्यावहारिक जीवन का सन्तुलन आदि अवान्तर उपलब्धियां अयाचित ही प्राप्त हो जाती हैं।

अवान्तर उपलब्धियाँ

हम यह अच्छी तरह जानते हैं कि व्यावहारिक दृष्टि में जीवन संचालन के लिये तन्मयता-एकाग्रता अथवा एकावधानता की कितनी अधिक आवश्यकता होती है ! एक कलाकार क्या बिना एकावधानता के कला में प्रवीण हो सकता है ? एक डॉक्टर बिना एकाग्रता के ऑपरेशन (शल्य चिकित्सा) का कार्य कैसे सम्पन्न करेगा ? न्यायाधीश विवादास्पद विषयो का सम्यग् निर्णय बिना तन्मयता के कैसे करेगा ? रडार, कम्प्यूटर, रोबोट जैसे यन्त्रों का निर्माण क्या बिना अवधान के हो गया ? एक प्रोफेसर को अपने लेक्चर में, एक गृहिणी को भोजन बनाने में, एक ड्राईवर को गाड़ी चलाने में, एक संगीतज्ञ को लय बिठाने में और एक गणितज्ञ को प्रश्न हल करने में कितनी तन्मयता-एकाग्रता चाहिये । यह सामान्य व्यक्ति भी समझ सकता है । तात्पर्य यह है कि जीवन के प्रत्येक व्यवहार में—चाहे वह व्यापार, कृषि या वैज्ञानिक अनुसंधान का कार्य हो किसी-न-किसी मात्रा में ध्यान आवश्यक होता है ।

समीक्षण ध्यान यही एकाग्रता अवान्तर उपलब्धि के रूप में प्रदान करता है । समीक्षण ध्यान अपनी प्रथम उपलब्धि के रूप में चित्त चांचल्य पर विजय प्राप्त कराने वाला एक अमोघ उपाय है । और अपनी परिपूर्णता में इच्छित फल देने वाला कल्प वृक्ष है । ईश्वरीय शक्ति को अपने भीतर खींच लाने वाला लौह चुम्बक है । समीक्षण ध्यान योग का हृदय, साधना का मूल, ज्ञान की कुञ्जी परमात्म प्रेम का प्रवाह है । ध्यान एक प्रचण्ड ऊर्जा, उग्राम शक्ति का स्रोत है । हमारा निर्णय केवल इतना ही होना है कि इस शक्ति का उपयोग किस दिशा में हो ।

आज सासारिक क्रियाओं में जागतिक प्रवृत्तियों में किसी सीमा तक एकावधानता अवश्य बढी है और उसके द्वारा उस क्षेत्र में उपलब्धियों के अनेक द्वार भी खुले हैं । किन्तु यह बताया जा चुका है कि इस बाह्य प्रवृत्तियों की अवधानता ने मनः सन्तुलन अथवा आत्म शान्ति के द्वार खोले नहीं, अवरूढ़ ही किये हैं ।

अब आवश्यकता इतनी ही है कि इस बाह्य एकावधानता

समीक्षण ध्यान युग का समाधान

ऐसे एक नहीं, अनेक तथ्य हैं, जो यह प्रमाणित करते जा रहे हैं कि आज की विकसित सभ्यता अपने विकास के साथ एक तनावपूर्ण पर्यावरण का निर्माण करती जा रही है। आज के वायु-मण्डल में एक अन्तःस्पर्शी घुटन उत्पन्न होती जा रही है। किन्तु यह भी उतना ही सत्य है कि इस पर्यावरण अथवा घुटन से बाहर निकलने के लिये जितने प्रयास ऊपरी तौर पर किये जा रहे हैं, वे पूर्णतया सक्षम साबित नहीं हो रहे हैं।

समस्या तकनीकी-वैज्ञानिक विकास या बाह्य साधनों के अम्बार की ही नहीं है, जो कि उससे ऊँच कर कहीं जंगलों में भगा जाय, और उनसे मुक्त हो लिया जाय। समस्या है मानसिक अशान्ति, बौद्धिक असन्तुलन एवं आध्यात्मिक उलझनों की। तो समाधान भी वैसे ही अपेक्षित है। और वह होगा मानसिक वृत्तियों का समीकरण, सन्तुलन अथवा उदात्तिकरण। मनोवृत्तियों के सन्दर्भ में यही व्यवस्था देता है 'समीक्षण ध्यान'।

समीक्षण ध्यान एक ऐसी परिमार्जित सुलभी हुई साधना पद्धति है कि इसे सहज रूप में एक सामान्य व्यक्ति से लेकर बड़े से बड़ा बुद्धिजीवी एवं श्री सम्पन्न व्यक्ति भी कर सकता है। समीक्षण ध्यान आत्म निरीक्षण अथवा अन्तरावलोकन की साधना पद्धति है, जिसके द्वारा साधक पर-द्रष्टा भाव से ऊपर उठ कर स्वद्रष्टा बनता है। अपनी समस्त वृत्तियों के संशोधन की ओर गतिशील होता है।

यह स्मरण रखने का विषय है कि समीक्षण ध्यान साधना केवल उर्ध्वमुखी-चेतना के लिये ही उपयोगी हो, ऐसी बात नहीं है। यह तो इसका मूलभूत लक्ष्य है, किन्तु इसकी अवान्तर उपलब्धि है व्यावहारिक जीवन का सन्तुलन। जैसे गेहूँ आदि वान्य की प्राप्ति हेतु खेती की जाती है, किन्तु भूसा-घास आदि अवान्तर उपलब्धियाँ सहज हो जाती हैं। खेती अवान्तर उपलब्धि के लिये नहीं, मूल उपलब्धि के लिये की जाती है। ठीक इसी प्रकार समीक्षण ध्यान का केन्द्रीय लक्ष्य है परमात्म भाव की उपलब्धि और उसी के लिये इस ध्यान साधना का निरूपण हुआ है, तथापि मानसिक सन्तुलन, व्यावहारिक जीवन का सन्तुलन आदि अवान्तर उपलब्धियाँ अयाचित ही प्राप्त हो जाती हैं।

अवान्तर उपलब्धियाँ

हम यह अच्छी तरह जानते हैं कि व्यावहारिक दृष्टि में जीवन संचालन के लिये तन्मयता-एकाग्रता अथवा एकावधानता की कितनी अधिक आवश्यकता होती है ! एक कलाकार क्या बिना एकावधानता के कला में प्रवीण हो सकता है ? एक डॉक्टर बिना एकाग्रता के ऑपरेशन (शल्य चिकित्सा) का कार्य कैसे सम्पन्न करेगा ? न्यायाधीश विवादास्पद विषयों का सम्यग् निणय बिना तन्मयता के कैसे करेगा ? रडार, कम्प्यूटर, रोबोट जैसे यन्त्रों का निर्माण क्या बिना अवधान के हो गया ? एक प्रोफेसर को अपने लेक्चर में, एक गृहिणी को भोजन बनाने में, एक ड्राइवर को गाड़ी चलाने में, एक संगीतज्ञ को लय बिठाने में और एक गणितज्ञ को प्रश्न हल करने में कितनी तन्मयता-एकाग्रता चाहिये । यह सामान्य व्यक्ति भी समझ सकता है । तात्पर्य यह है कि जीवन के प्रत्येक व्यवहार में—चाहे वह व्यापार, कृषि या वैज्ञानिक अनुसंधान का कार्य हो किसी-न-किसी मात्रा में ध्यान आवश्यक होता है ।

समीक्षण ध्यान यही एकाग्रता अवान्तर उपलब्धि के रूप में प्रदान करता है । समीक्षण ध्यान अपनी प्रथम उपलब्धि के रूप में चित्त चाचल्य पर विजय प्राप्त कराने वाला एक प्रमोद्य उपाय है और अपनी परिपूर्णता में इच्छित फल देने वाला कल्प वृक्ष है । ईश्वरीय शक्ति को अपने भीतर खींच लाने वाला लीह चुम्बक है । समीक्षण ध्यान योग का हृदय, साधना का मूल, ज्ञान की कुञ्जी परमात्म प्रेम का प्रवाह है । ध्यान एक प्रचण्ड ऊर्जा, उल्लाम शक्ति का स्रोत है । हमारा निर्णय केवल इतना ही होना है कि इस शक्ति का उपयोग किस दिशा में हो ।

आज सामारिक क्रियाओं में जागनिक प्रवृत्तियों में किसी सीमा तक एकावधानता अवश्य बढ़ी है और उसके द्वारा उस क्षेत्र में उपलब्धियों के अनेक द्वार भी खुले हैं । किन्तु यह बताया जा चुका है कि इस बाह्य प्रवृत्तियों की अवधानता ने मनः सन्तुलन अथवा आत्म शान्ति के द्वार खोले नहीं, अवरुद्ध ही किये हैं ।

अब आवश्यकता इतनी ही है कि इस बाह्य एकावधानता

की दिशा को मोड़ दिया जाये । उसे अन्तराष्ट्रमुखी बना दिया जाय, जो व्यावहारिक सन्तुलन बनाने के साथ ही आत्म शान्ति प्रदान कर सके । इसी प्रक्रिया को हम समीक्षण ध्यान की सज्ञा प्रदान रहे हैं । यही ध्यान साधना हमें बाहर से भीतर की ओर मोड़ती चित्त को परमात्मा के साथ तन्मय बनाती है । स्वयं से स्वयं दर्शन कराती है । जिसे गीताकार ने कहा है—“व्यानेनात्मनि पश्य केचिदात्मानम् ।” अर्थात्—ध्यान के द्वारा स्वयं में स्वयं का दर्शन होता है । वैदिक ग्रन्थ श्रीमद् भागवत् कहता है “व्याने ध्याने तद्रूपतो अर्थात् ध्यान के द्वारा परमात्म रूप तक पहुँचा जाता है ।

एक जेनाचार्य ने अपने मौलिक ग्रन्थ ‘योगसार’ में यहाँ कहा है—“वीतराग यतो ध्यामन् वीतरागो भवेत् भव्ती ।” अर्थात् “वीतराग परमात्मा के ध्यान में तन्मय भव्यात्मा स्वयं वीतरागी होता है ।”

चित्त शक्ति और समीक्षण

इस रूप में हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि ध्यान ही व्यावहारिक उपलब्धि में भी उपयोगी सिद्ध होता है और परमादर्शन में भी । ध्यान से चित्त शान्त-प्रशान्त बनता है, सहज स्थिति प्राप्त होती है, जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उन्नति का अंग है ।

चित्त एक ऐसी शक्ति है जो हमारे जीवन क्रम को स्वस्थ-व्यवस्थित दिशा प्रदान करती है । मानव जीवन की महत् उपलब्धि के रूप में चित्त को स्वीकार किया गया है । यदि असन्तुलित है तो सारा जीवन क्रम ही अस्त-व्यस्त हो जाता है । चित्त का सुदृढ़, निर्मल, शक्तिशाली एवं दीर्घकाल तक सत्य स्फुरण होना जीवन के लिये वरदान सिद्ध होता है ।

एक प्रतिष्ठित उद्योगपति, जिसने अपने जीवन में लाखों-करोड़ों कमाएँ, बड़े-बड़े कारखाने चलाए, कपड़े और चीनी के मिल चलाए । बहुत अधिक सम्मान प्रतिष्ठा प्राप्त की किन्तु इस प्राप्ति की उन्नति अथवा चिन्ता में उनका चित्त विक्षिप्त हो गया । वे ‘मेण्टल केश’ से

गये । उनकी निद्रा भग हो गई । वे पागल हो गये । एक चित्त शक्ति के असन्तुलित हो जाने से उनका अस्तित्व ही मिट गया । वे जाते हुए भी मृतवत् जीवन जीने को बाध्य हो गये । यह सब क्यों हुआ ! एक चित्त के असन्तुलित हो जाने से एक चित्त शक्ति के आधार पर, उसी की मिश्रता अथवा रूपा में जिनने देश-विदेश में बहुत बड़ी तिष्ठा के पाशे फँके थे—व्यापार फैलाया था । उस एक शक्ति के फूट जाने से सब कुछ चीपट हो गया ।

इस रूप में यह समझा जा सकता है, चित्त शक्ति का कितना अधिक महत्त्व है । व्यवस्थित जीवन-क्रम के लिये चित्त ही सब कुछ है । चित्त चेतना की एक महानतम शक्ति है, उसी मौलिक सम्पदा है । चित्त चेतना का ही अभिन्न रूप है । चित्त को काव्य-सृष्टियों ने अमूर्ततामयिणी की सजा दी है । चिन्तामणि मनोचिन्तित वस्तु प्रदान करने वाला तत्त्व है । इसी प्रकार चित्त हमें चिन्तन के अनुरूप बनाता है । जैसा चिन्तन वैसी जीवन शैली बनती है । मानव चित्त से ही शान्त, चित्त में ही भ्रान्त, चित्त में ही भेषावी, चित्त में ही बुद्धिमान, चित्त में ही रुचि, चित्त में ही कलाकार, चित्त से ही संगीतकार, चित्त से ही योगी, चित्त में ही समाधिस्थ होता है । चित्त मकर-आत्मा की एक नियन्त्रक शक्ति है । उसे माघ लेने पर सब कुछ सध जाता है ।

समीक्षण ध्यान इन प्रचण्ड शक्तिशाली चित्त को सन्तुलित अर्जस्विल बनाता है । चित्त के सन्तुलित होते ही साधना गहरी होती जाती है । और जागतिक व्यवहार व्यवस्थित हो जाते हैं । व्यवहारों में सन्तुलन के साथ ही जीवन तनाव मुक्ति की ओर अग्रसर हो जाता है । और इस प्रकार समीक्षण ध्यान साधना परमात्म दर्शन की भूमिका निर्माण भी कर देती है ।

सर्वस्व प्रवायी समीक्षण

समीक्षण ध्यान का अवान्तर उपलब्धियों वाला यह पक्ष भी इतना महत्त्वपूर्ण, सशक्त, सटीक एवं गहरी है कि यह हमें अनेक विधा साधनाओं से मुक्त रखने के साथ ही बहुत ऊँचाइयों तक ले जाता है । यह बौद्धिक विकास के उस चरमान्त तक पहुँचा सकता है जहाँ सभी

विवाद अतर्क्य हो जाते हैं या समाहित हो जाते हैं । यह भावात्मक दृष्टि से उस भावुकता का निर्माण कर देता है कि पारिवारिक, सामाजिक, व्यावसायिक एवं राजनैतिक सभी तनावों से मुक्ति दिलाने के साथ ही उन-उन क्षेत्रों में इतना प्राविण्यपूर्ण सामंजस्य स्थापित कर देता है कि समूचा जीवन आनन्द से भर जाता है ।

समीक्षण ध्यान का मनोवैज्ञानिक अध्ययन एवं अनुशीलन एक विद्यार्थी को प्रखर प्रतिभा सम्पन्न बना सकता है, जो उसे सदा सर्वोत्तम-सर्वश्रेष्ठ छात्र के पद तक पहुँचा दे । एक वकील, एक डॉक्टर, एक प्रोफेसर, एक व्यापारी, एक वैज्ञानिक, एक कलाकार एवं एक संगीतज्ञ इस ध्यान विधा के द्वारा अपने-अपने क्षेत्र में इतनी ऊँचाइयों का स्पर्श कर सकता है कि उसके आगे उसकी महत्त्वाकांक्षा ही नहीं रहे ।

समीक्षण ध्यान वह सर्वस्व प्रदायी साधना है, जो मानव को वह सब कुछ प्रदान कर सकती है, जिसके द्वारा मानव मन परम सन्तुष्टि, परम उपलब्धि एवं परम आनन्द को प्राप्त कर लेता है । वास्तव में चित्त चाचल्य अथवा मानसिक असन्तुलन ही मानव के दुःखों का, तनावों का एवं विक्षोभों का मूल कारण है । समीक्षण ध्यान अपने प्रारम्भिक माध्याम काल में ही चित्त-चाचल्य एवं मानसिक असन्तुलन को समाप्त कर देता है । वह ऐसी जीवन शैली का निर्माण करता है जो परस्पर विरोधी स्थितियों में सामंजस्य स्थापित कर सके । टकरावो-संघर्षों में समन्वय साध सके और किसी भी प्रकार की अति में मानसिक सन्तुलन बनाए रखा जा सके ।

जीवन क्रम-बद्ध व्यवस्थित एवं सन्तुलित होगा, उसमें कहीं तनाव-टकराव अथवा विक्षोभकता नहीं होगी, तो उसमें सहज ही अध्यात्म अथवा धर्म का प्रवेश हो जाएगा । वैचारिक आघात-प्रत्याघातों वाली संघर्षशील जीवन शैली अध्यात्म की ओर उन्मुख नहीं हो सकती है । वही वह उन आघात-प्रत्याघातों के प्रतिशोध में ही उलझी रहती है । उसे गहराई में जाने का अथवा अध्यात्म के चिन्तन का अवकाश ही नहीं मिलता है ।

इस रूप में समीक्षण ध्यान अपनी अवान्तर उपलब्धियों के विषय में उस परमोच्च अध्यात्म की भूमिका का ही निर्माण करता है, जो उसका मूल लक्ष्य है ।

हम जरा इस साधना में उतरें, गहराई में पैठें और फिर अनुभव करें कि यह साधना कितना अद्भुत एवं आनन्द भर देती है । अपने भीतर । यह बताया जा चुका है कि समीक्षण ध्यान साधना केवल वैचारिक प्रणाली ही नहीं है, यह क्रियात्मक विधि है, अनुशीलन की प्रक्रिया है, जिसे अनुभूति के आधार पर ही समझा या आत्मसात किया जा सकता है । प्रस्तुत प्रकरण में उसके दार्शनिक किंवा वैचारिक पक्ष को ही स्पष्ट किया जा रहा है । अतः यह भ्रान्ति उत्पन्न नहीं कर सकती है कि इनके द्वारा इतनी ऊँचाइयों तक पहुँचा जा सकता

। किन्तु पहुँचने की प्रक्रिया क्या है ? इन भ्रान्ति का समाधान साधना विधि के अध्ययन-अनुशीलन के द्वारा स्वतः हो जायेगा । प्रस्तुत अध्याय हमारा समीक्षण ध्यान की उपयोगिता एवं महत्ता-मौलिकता को ही स्पष्ट करने का प्रयास है ।

समीक्षण ध्यान-अमृत घट

समीक्षण ध्यान वह अमृत का भरना है, जो हमारी जीवन धारा को ही नहीं, समस्त चेतना को अमरत्व से भर देता है । चारों ओर समस्त वातावरण को अमृतमय बना देता है । आवश्यकता है इस अमृत के सागर में डुबकी लगाने की—अन्तर में पैठने की ।

चलें, भ्रान्तियों एवं तनावों के इस युग में स्वयं का समीक्षण करें, स्वयं के भीतर पैठें और अपने हृदय घट में भरे अमृत का पान करें अमर बन जाएँ—शरीर की दृष्टि में नहीं, चैतन्य रमणता की दृष्टि से ।

यह स्वयं से स्वयं का समीक्षण ही हमें तनाव मुक्ति व्यावहारिक सन्तुलन और अन्त में परमात्म मिलन अथवा परमात्म साक्षात्कार का द्वार ले जायेगा ।



जैसा कि स्पष्ट किया जा चुका है, विचारों का आत्म गर्मी प्रवाह अथवा विचारों का किसी एक विषय में केन्द्रीकृत ध्यान है। तदनुसार ध्यान को दो भागों में बाटा जा सकता है प्रशस्त-शुभ एवं अप्रशस्त-अशुभ। विचारों का जो प्रवाह आत्मानुल अथवा अध्यात्म से अनुप्राणित हो, उसे प्रशस्त ध्यान की कोटि में जो विचार शृंखला ससारानुलक्षी अथवा राग-द्वेषादि निम्न वृत्तियों अनुप्राणित हो, उसे अप्रशस्त ध्यान की कोटि में लिया जाता है। मुख्यतया विचार दो ही प्रकार के होते हैं—सत्-असत्, अच्छे-बुरे शुभ-अशुभ। स्पष्ट शब्दों में कहे तो विचार ऊर्जा का अध्यात्म-उन्ना अन्तर्मुखी प्रवाह प्रशस्त ध्यान है, और भौतिकतानुबन्धी बहिर्मुखी प्रवाह अप्रशस्त।

अनन्त द्रष्टा प्रभु महावीर ने ध्यान विवेचना की इन बृहत् शाखाओं को चार भागों में विभक्त कर पुनः एक-एक को कानेक टहनियों के रूप में विस्तार दिया है—

“चउविहे भाणे पण्णते तजहा अट्टभाणे ।
रुद्धभाणे धम्मजभाणे सुक्कजभाणे ॥”

अर्थात् ध्यान के चार प्रकार हैं—

(१) आर्त्त ध्यान । (२) रौद्रध्यान । (३) धर्म ध्यान
(४) शुक्ल ध्यान ।

आपेक्षिक दृष्ट्या आदि के दो अप्रशस्त एवं शेष दो प्रशस्त की कोटि में आते हैं।

उपर्युक्त चारों प्रकार के ध्यानों की विस्तृत विवेचना टीका ग्रन्थों में उपलब्ध होती है। जिसका संक्षेप सार इस प्रकार है

आर्त्त ध्यान के भेद

आर्त्त ध्यान के चार भेदों का वर्णन उववाई सूत्र में निम्न में मिलता है—

अट्टे भाणे चउविहे पण्णते, तजहा—१ अमराणसपओगसं उत्ते, तस्स विप्पओग सतिसमणा गए याविभवति, २ मराणसपओग

संपउत्ते, तस्स अविप्पओग सति समणा गए याविभवति, ३ आयंकसंप-
ओगसंपउत्ते तस्स विप्पओग सतिसमणा गए यावि भवति, ४ परिभूसिया
कामभोगसंपउत्ते तस्स अविप्पओग सति समणा गए यावि भवति ॥
आर्त्त ध्यान का स्वरूप-निरूपण करते हुए वाचक मुख्य श्री उमास्वाति
ने भी कहा है—

आर्त्तम मनोज्ञाना सम्प्रयोगे तद् विप्रयोगाय स्मृतिः समन्वा-
हारः । तत्त्वार्थ सूत्र अ. ६ सू. ३१

आर्त्ति का अर्थ है पीडा, संकलेश अथवा दु:ख, उससे जो उत्पन्न
हो वह है—“आर्त्त” । दु:ख जनित सक्लिष्ट परिणामो की जो एकाव-
धानता है, उसे आर्त्तध्यान कहते हैं । दु:ख की उत्पत्ति के मुख्य चार
कारण हैं । अतः आर्त्तध्यान जो दु:ख निमित्तक है, स्वभावतः चार
कारणों पर अवलंबित हो जाता है ।

- (१) अनिष्ट वस्तु का संयोग ।
- (२) इष्ट वस्तु का वियोग ।
- (३) प्रतिकूल वेदना ।
- (४) काम-भोग अवियोग चिन्ता ।

(१) अनिष्ट वस्तु का संयोग—जब अनिष्ट वस्तु का संयोग
हो तब तद् भव दु:ख से व्याकुल आत्मा उसे दूर करने के लिये जो
निरन्तर चिन्ता करती है, वह अनिष्ट वस्तु का संयोग आर्त्तध्यान है ।

(२) इष्ट वस्तु का वियोग—उक्तरीत्या किसी प्रिय पदार्थ के
वियोग होने पर उसकी प्राप्ति हेतु अनवरत चिन्ता करना इष्ट वियोग
आर्त्त-ध्यान है ।

(३) प्रतिकूल वेदना—किसी भी प्रकार की शारीरिक अथवा
मानसिक रुग्णता के उत्पन्न होने पर पीडा से व्याकुल होना एव उससे
मुक्त होने के लिये सतत् चिन्ता करना, रोग-चिन्ता प्रतिकूल वेदना
आर्त्त-ध्यान है ।

(४) काम-भोग अवियोग चिन्ता—इन्द्रियजनित विषय सदाकाल बने रहे, इनका कभी भी वियोग न हो । किन्-किन उ से ये स्थायी बने रहें, इस विषयक चिन्ता तथा भोगों की उत् लालसा के कारण अप्राप्य भोग्य सामग्री को प्राप्त करने की ती अभिप्सा अथवा अपने शुद्ध चारित्रिक अनुष्ठान को भोग प्राप्ति दाव पर लगा देना, निदान अथवा कामभोग अवियोग चिन्ता आर्त्त ध्यान है ।

आर्त्तध्यान के चार लक्षण

आर्त्तध्यान के उपर्युक्त भेदों की तरह ही जैन आगमों में तत्तद् चिन्ता के समय होने वाले दैहिक परिवर्तन रूप लक्षणों का भी विवेचन मिलता है, तदनुसार आर्त्तध्यान के चार लक्षण बताये गये हैं—

अट्टस्स णं भाणस्स चत्तारि लक्खणापण्णत्ता, तज्जहा—
१ कदणया, २ सोयणया, ३ तिप्पणया, ४ विलवणया ।

(१) आक्रन्दन करना ।

(२) शोचन ।

(३) अश्रुपात करना ।

(४) क्लेशयुक्त वचन ।

(१) आक्रन्दन करना—तीव्र स्वर से रोना, चीखना, चिल्लाना आदि ।

(२) शोचन—शोकाकुल होकर चेहरे पर दीन भाव प्रकट करना, किसी चिन्ता में अत्यन्त व्यग्र हो जाना आदि ।

(३) अश्रुपात करना—किसी कष्ट के आ पड़ने पर आंखों से आसूँ ढलकाना ।

(४) क्लेश युक्त वचन—अपने अथवा दूसरे के चित्त में सकलेश एव अशान्ति उत्पन्न हो, इस प्रकार के वचनों का प्रयोग करना आर्त्तध्यान का लक्षण है ।

इस प्रकार संक्षेप में इन्द्रियजनित सुख ही आर्त्तध्यान का

मुख्य कारण बनता है। वैसे आर्त्तध्यान का विषय-क्षेत्र बहुत विस्तृत है। केवल रोना या चिन्तन करना ही आर्त्तध्यान नहीं है, अपितु भौतिक सुखों के प्रति अतिउत्कट लालसा एवं मनोज्ञ वस्त्राभूषण आदि पदार्थों पर मोह, आसक्ति भाव का प्रादुर्भाव भी आर्त्तध्यान ही है।

आर्त्तध्यान का फल

आर्त्तध्यान के भेद-प्रभेद एवं लक्षण के साथ ही उसके फल-परिणाम का विचार भी आवश्यक है। आर्त्तध्यान के चार भेदों के प्रमाण उसके फल भी चार ही प्रकार के माने गये हैं।

१. आर्त्तध्यानी व्यक्ति अनवरत अप्राप्त वस्तु को प्राप्त करने के लिये चितनशील रहता है। उसी के प्रति तन्मयता रहने से अन्य साधना-संयम-तप आराधना आदि क्रियाएं नहीं हो पाती हैं। परिणामतः उसका समय कर्म बन्धन के असद्विचारों में ही अधिक लगता है। परिणामतः वह दुःख-संकलेश को ही प्राप्त करता है। यह मनो-वैज्ञानिक तथ्य है कि कामना अथवा चिन्ता करने मात्र से इष्ट वस्तु का संयोग नहीं हो जाता है। इसी दृष्टि से आगमकारों ने कहा है—

“कामे य पत्येमाणा अकामा जन्ति दोग्गई।” अर्थात् अप्राप्त पदार्थों की कामना-कामना में व्यक्ति उन पदार्थों को प्राप्त किये बिना ही दुर्गति का महमान हो जाता है। कदाचित् पूर्व के सत्कर्मों से अनुष्यादि शुभ-गति भी मिल जाती है तो अंगहीनता, दारिद्र्य कुरु-ता आदि के कारण दुःखी बना रहना पड़ता है। इस रूप में अप्राप्त पदार्थ को प्राप्त करने रूप कामना वाला आर्त्तध्यान दुःख चिन्ता एवं नाव की परम्परा खड़ी करता है। क्या इसे शुभ फल माना जा सकता है ?

२ आर्त्तध्यान का दूसरा फल है—प्राप्त कामभोग समग्री में सुखान्तर वेदना। यद्यपि मानव जन्म में प्राप्त कामभोग से अनन्त अतिरिक्त भौतिक सुख देव योनि में भोग लिये गए हैं, किन्तु आर्त्तध्यानी यह सोचता है कि यह भोग मुझे बड़ी कठिनाई से मिला है। और इस रूप में वह बहुत आसक्ति भाव में जीता है। आसक्ति ही

दुःखों की जननी है । विषय मेहन में आगन्तु जीव इस जन्म में भी जूल, गर्मी, गुलाब, चित्तधम आदि प्रवेक रोगों में पीड़ित हो जाता है और आगन्तु के कारण नीची गति का बन्ध कर दुःख की परम्परा को बढ़ता जाता है । पदार्थों की तीव्र साधना में मन के पुनः पुनः दोड़ते रहने से निष्पन्न तर्कों का बन्ध हो जाता है । परिणामतः अगले जन्म में सम्बोधि की प्राप्ति दुर्लभ हो जाती है ।

३ आर्त्तध्यानी व्यक्ति सदा अधिक अष्ट या सुन्दर वस्तु की खोज में रहता है । उसे अपनी प्राप्ति पर कभी संतोष नहीं होता । जो प्राप्त है उससे अधिक सुन्दर-आकर्षक-नयनाभिगम, सुगन्ध पदार्थ कहीं मिल सकता है—उन चिन्ता में उनका मन आकुल व्याकुल बना रहता है । उसके मिल जाने पर भी मन शान्त नहीं होता । वह उससे भी दर्शनीय-वचनीय या भोग्य वस्तु की खोज में लगा रहता है और इस प्रकार आत्म साधना की ओर उनका कभी ध्यान नहीं जाता । इस प्रकार आर्त्तध्यान का यह भी फल मिलता है कि वह साधना से वञ्चित होकर सदा नृणा से पीड़ित रहता है ।

४ आर्त्तध्यानी कामभोगों की तीव्र लालसा से पीड़ित रहता है । वह सदा अनुपम सौन्दर्य की खोज में लगा रहता है । और अनैतिक आचरणों के कारण लोकनिन्दा एवं मजदूर का भागी होता है । वह इस जीवन में भी दुःखी होता है या अगले जन्म में भी दुःखी ।

निष्कर्ष में आर्त्तध्यान के द्वारा प्रतिफल मिलनूतन दुःख की परम्परा ही बढ़ती है । सुख का भेष भी नहीं मिलता । इस रूप में आर्त्तध्यान का परिणाम दुःख, दोर्मन्य, चिन्ता एवं व्यग्रता के रूप में मिलता है ।

(२) रौद्र ध्यान

रौद्र ध्यान को परिभाषित करते हुए तत्त्वार्थ सूत्रकार ने कहा है ।

“हिंसा अनृतस्तेयविषयमरक्षणोभ्यो रौद्रयविरत देशविरतयोः ।”

तत्त्वार्थ ६-३६

जिसका चित्त क्रूर एवं कठोर हो, वह रुद्र और उस व्यक्ति रौद्रध्यान रौद्र है । जिस विचार परिणति में क्रोध अथवा क्रूरता का मात्त्य हो । अथवा दूसरो को मारने, पीटने, लूटने, ठगने एवं संत्रस्त करने की भावना जिस चिन्तन के मूल में हो, ऐसे कुविचार युक्त ध्यान रौद्रध्यान कहते हैं । आर्तध्यान की तरह ही उसके कारणों के आधार रौद्रध्यान के भी चार भेद किये गए हैं । हिंसा करने, असत्य बने, चोरी करने व प्राप्त विषयों को सम्भाल कर रखने की वृत्ति क्रूरता व कठोरता उत्पन्न होती है तथा इन्हीं कारणों से जो अन-त चिन्ता होती है, उसे क्रमशः, (१) हिसानुबन्धी, (२) मृषानुबन्धी, (३) स्तेयानुबन्धी तथा (४) संरक्षणानुबन्धी रौद्रध्यान कहते हैं ।

(१) हिसानुबन्धी—किसी प्राणी को मारने, पीटने, क्रोधावेश वांधने, जलाने आदि किसी भी प्रकार से किसी प्राणी को संत्रस्त करने के क्रूर परिणामों का समावेश हिसानुबन्धी रौद्रध्यान में होता है ।

(२) मृषानुबन्धी—कठोर व मर्म भेदक वचनों के प्रयोग द्वारा सी को अपमानित करना तथा किसी के हृदय को चोट पहुंचाना, रक्ष्य का, वस्तु का अपलाप करना अर्थात् सत्य एवं उत्तम सिद्धान्तों को झुठलाने के लिये निरन्तर मिथ्या-भाषण-सम्बन्धी चिन्तन करना है । असत्य योजनाओं के निर्माण में विचारों को सलग्न रखना मृषा-बन्धी रौद्रध्यान कहलाता है ।

(३) स्तेयानुबन्धी—तीव्र आसक्ति अथवा लोभ के वशीभूत होकर किसी की वस्तु को अपहरण करने, चुराने अथवा किसी को छुट कर दुःखी करने सम्बन्धी विचार स्तेयानुबन्धी रौद्रध्यान के अन्त-त आते हैं ।

(४) संरक्षणानुबन्धी भौतिक सुख एवं विषय-भोग के साधन-सम्पत्ति आदि भौतिक पदार्थ तथा मान, पद प्रतिष्ठा आदि की रक्षा का सतत चिन्तन तथा उपर्युक्त साधनों की उपलब्धि में बाधक तत्वों को दवाने, अलग हटाने तथा मारने आदि का चिन्तन संरक्षणा-बन्धी रौद्रध्यान है ।

रौद्रध्यान के चार लक्षण—

आर्त्तध्यान के समान ही रौद्रध्यान के भी दैहिक अथवा अभिव्यक्ति रूप चार लक्षणों का विधान है—

- (१) ओसन्न दोष । (२) बहुल दोष ।
(३) अज्ञान दोष । (४) आमरणान्त दोष ।

(१) ओसन्न दोष—हिंसा मृपा आदि दुष्प्रवृत्तियों में से किसी एक प्रवृत्ति में अत्यधिक तल्लीन रहना ।

(२) बहुल दोष—हिंसादि चारों दुष्प्रवृत्तियों में मानसिक, शारीरिक दृष्टि से दत्तचित्त रहना ।

(३) अज्ञान दोष—स्वयं की अज्ञानता अथवा असत् के अभिकथकों के आधार पर हिंसादि अधार्मिक वृत्तियों की उत्तरोत्तर वृद्धि में संलग्न रहना ।

(४) आमरणान्त दोष—जीवन पर्यन्त क्रूर, रौद्र तथा अनिष्टकारी विचारों में ही प्रवृत्त रहना ।

संक्षेप में रौद्रध्यान वह चिन्तन विशेष है, जिसमें दूसरों के सुख-दुःख की अपेक्षा नहीं रखते हुए सदा अनिष्ट का ही चिन्तन होता है । यद्यपि रौद्र शब्द क्रूरता का अभिव्यजक है, फिर भी रौद्रध्यान-चारों कषायों से सम्बन्धित है । रौद्रध्यान की भयंकरता आर्त्तध्यान से अधिक है । आर्त्तध्यान की निमित्तता भी रौद्रध्यान में हो सकती है । अनिष्ट संयोग के होने पर अनिष्ट निमित्तक रौद्रध्यान हो सकता है । साथ ही आर्त्तध्यान प्रशस्त भावों में भी पाया जाता है, जबकि रौद्रध्यान में संक्लिष्ट भावों का प्राबल्य होता है अतएव आर्त्तध्यान के धारक प्राणी आगम की भाषा में छठवें गुणस्थान तक हो सकते हैं, जबकि रौद्रध्यान पांचवें गुणस्थान तक ही पाया जाता है ।

रौद्रध्यान का फल

चूँकि रौद्रध्यान क्रूरतम विचारों का परिपाक है, अतः उसका फल भी क्रूरतम ही होता है । रौद्रध्यानी सदा हिंसा-असत्य-छल-प्रपञ्च

गदि कुत्सित विचारो मे ही लीन रहता है--उसका मानस क्रूर परिणामो की कालिख से ही पुता रहता है, अतः उसके प्रतिक्षण उसी कार के कठोर कर्मों का बंध होता रहता है ।

रौद्रध्यानी अपने क्लिष्ट विचारो के कारण धर्म की ओर अभिमुख नहीं होता है । कदाचित् लोक लज्जावश धर्म करता भी है, भी वह एक दिखावा मात्र होता है, जिससे उसको शुभ-पुण्य कर्मों का ध नहीं होता है । पाप कर्मों का ही बन्ध होता है ।

यहा भी उसे क्लिष्ट परिणामो से चितित पदार्थ नहीं मिल पाते है, केवल हिंसा असत्य जनित क्रूर कर्म ही पल्ले पड़ते है । साथ ही हिंसादि करते हुए पकड़ा जाय तो राजदण्ड के रूप मे छेदन-भेदन एवं मृत्युदण्ड तक मिलता है । यहा से बच भी जाय तो कर्मोदय पर उत्तरकगामी होता है और वहा पर भयकर यातनाओ को भोगना पड़ता है । स्वय के शरीर का छेदन-भेदन होता है । विविध प्रकार की नारकीय वेदनाओ को भोगना पड़ता है । यह परम्परा फिर जन्म नि जन्मान्तर तक चलती रहती है । दुःख भोगते हुए फिर क्लिष्ट विचार उत्पन्न होते है और फिर नये अशुभ कर्म बधते चले जाते है । इस प्रकार एक जीवन का रौद्रध्यान अनेक जन्मो की परम्परा को बिगाड़ न होता है । उसे सम्यक्त्व की प्राप्ति भी दुर्लभ हो जाती है । उसका अनन्त ससार बढ़ जाता है ।

उपर्युक्त दोनों प्रकार के ध्यान चू कि कषायानुबधित तथा ससार हेतुक है, अतएव हेय है, त्याज्य है । किन्तु आर्त्तध्यान के अभि-यंजक लक्षण, रोना आदि आध्यात्मिक भूमिका की प्रारम्भिक स्थिति के उपर चढ़ने मे कुछ-कुछ आध्यात्मिक भूमिकाओं के अपेक्षया उपा-य भी है । जैसे कि सुदेव, सुगुरु, सुधर्म के प्रति जो प्रशस्त राग है, यह उनके सुख और कुशल-क्षेम के लिये है और आत्मा को उर्ध्वगामिता की ओर आर्कषित करता है । इसी दृष्टिकोण से श्रावको के विशेषणों में भी कई स्थानों पर जैनागमो मे "अट्टिमिज्जा धम्म पेमागुरागरत्ता", विशेषण उपलब्ध होते है ।

(३) धर्म ध्यान

धर्म ध्यान की परिभाषा करते हुए तत्त्वार्थ सूत्रकार कहा है—

“आज्ञाऽप्राय विपाक संस्थान विचयाय धर्म मप्रमत्तसयतस्स तत्त्वार्थ ९-३७॥

आत्म-धर्म सम्बन्धी एकाग्र चिन्तन धर्मध्यान है । व स्वरूप-सम्बन्धी तत्त्व विचारण, वीतराग सर्वज्ञ प्रभु की आज्ञा आत्म-उत्थान सम्बन्धी गूढ़ चिन्तन धर्मध्यान है । जिस चिन्तन में धर्म व चरित्र धर्म से अनुगत विचारणा हो, आसन्न, बन्ध, निर्जरा तथा मोक्ष-सम्बन्धी सच्चित्तन हो तथा हेय, ज्ञेय एवं का सम्यक् मनन हो, वह धर्मध्यान है । अपने अनन्त आराध्य और गुरु के गुण चिन्तन का समावेश भी धर्मध्यान में ही हो जात

धर्म ध्यान के चार पाये, चार लक्षण, चार अवलम्बन चार अनुप्रेक्षा इस प्रकार सोलह भेद किये गये हैं । चार पाये प्रकार से हैं—

“धम्मं भाणे चउविहे चउप्पड़ायारे पण्णते तंजहा”—आणा अवाय विजए, विवागविजए, संठाण विजए ।

आगमिक दृष्टि से अध्यात्मोन्मुख चित्तन धाराओं की धर्मध्यान को भी चार भागों—पायों में विभक्त किया गया है—

- (१) आज्ञा विचय । (२) अप्राय विचय ।
(३) विपाक विचय । (४) संस्थान विचय ।

(१) आज्ञा विचय—इसका आशय है—वीतराग प्रभु निर्दिष्ट सिद्धान्तों की आत्मिक उत्थान के लिये जो अनुमति है अनुमति को यथातथ्य उपादेय मानकर उसके प्रति बहुमान की करना तथा यह मानना कि जिनदेव द्वारा कथित तत्त्व विवेचन सत्य है । जिनेश्वर प्रभु ने आत्म-साधना के लिये जो द्वादशांगी का प्रणयन किया, वह पूर्णतया सत्य है । इतनी सूक्ष्म, गूढ़ एवं स्पर्शी विवेचना अन्य शास्त्रों में नहीं मिलती, जितनी कि

बौ

में उपलब्ध है । अनः यह स्याद्वाद संयुक्त होने से परमार्थ प्रकाशिका है, इस प्रकार का निरन्तर चिन्तन करना आज्ञा विचय धर्म ध्यान है ।

तुल

(२) अपाय विचय—अपाय का अर्थ है दोष, अथवा पाप । दोषों के स्वरूप, उनकी उत्पत्ति एवं निवारण के लिये मनोयोग देना अर्थात् राग-द्वेष, कषाय, मिथ्यात्व आदि आस्रव और उनके फलस्वरूप प्राप्त होने वाले सांसारिक दुःखों की परम्परा का विचार करना तथा दोषों के सेवन से होने वाली आत्म-पतन की परिणति का विचार कर उनसे बचने के उपायों का मनोयोग पूर्वक चिन्तन करना अपाय विचय में ध्यान है ।

निन्त

(३) विपाक विचय—कर्म के शुभाशुभ फल को विपाक कहते हैं, और तत्सम्बन्धी चिन्तन विपाक विचय धर्म ध्यान है । किस कर्म का क्या फल होता है । आत्मा कभी अपने शुभ कर्मों के फलस्वरूप दैनिक हार्दिक एवं भौतिक सुख में किस प्रकार आसक्त हो जाता है तथा कभी ही (आत्मा) जीव अशुभ कर्मों के कारण नारकीय आदि हीन अवस्थाओं को पाकर कितने भयंकर दुःखों के दल-दल में फस जाता है । कैसी विचित्र कर्म परिणति है ? यद्यपि आत्मा का स्वाभाविक स्वरूप शुद्ध एवं निर्मल है, फिर भी अनादि काल से कर्म रूपी मल-आण मलीन बनी हुई चेतना भी कैसी विकृति में उलझकर सुख-दुःखों में अनुभव करती है, आदि कर्म गति पर चिन्तन करना तथा कर्म विपाक से कैसे मुक्ति मिल सकती है और आत्मिक सहजानन्द की उपलब्धि कैसे हो सकती है, आदि विषयों का चिन्तन करना विपाक विचय धर्म ध्यान के अन्तर्गत आता है ।

व्य ।

(४) संस्थान विचय—संस्थान का अर्थ है “आकृति” । जो चिन्तन दैहिक एवं सम्पूर्ण लोक (ब्रह्माण्ड) की आकृति विशेष की ओर प्रतिशील हो, वह संस्थान विचय है ।

गो अनुमति

चेतना के परिपूर्ण विकासार्थ नश्वर और अविनाशी तत्त्व की विश्लेषणा के लिये अपनी देहाकृति के साथ लोकाकृति की तुलना कर लघु, उर्ध्व तथा तिर्यक् लोक सम्बन्धी द्वीप, समुद्र, नरकादि के तेजस्वी स्वरूप का चिन्तन करते हुए इसमें जी गति,

वाचना—

ध्यान साधना के लिये तत्सम्बन्धी अध्ययन, चिन्तन, मनन की अपेक्षा होती है। अध्ययन जितना गहन होगा ध्यान उतना ही अच्छा लगेगा। अस्तु ध्यान के अवलम्बन के रूप में अध्ययन-वाचन आदि पर बल दिया गया है। यहां चार अवलम्बनों में प्रथम अवलम्बन है—‘वाचना’। वाचना का शाब्दिक अर्थ होता है—किसी भी ग्रन्थ का पठन-पाठन करना। किन्तु यहां वाचना शब्द लाक्षणिक अर्थों में प्रयुक्त हुआ है। यहां वाचना शब्द से आत्म साधना के उत्प्रेरक आगम ग्रन्थों का गुरु मुख से अर्थ पूर्ण पठन करना है। ऐसे ग्रन्थों का पठन-पाठन करना जो ध्यान साधना को अधिक से अधिक पुष्टि प्रदान कर सके, ‘वाचना’ है।

यह वाचना गुरु मुख से अर्थात् आगम ज्ञान के अधिकारी विद्वान् साधकों के द्वारा होनी चाहिये। वह भी सूत्र अर्थ और तदुभय रूप। अज्ञानी अथवा अल्पज्ञानी से ली हुई आगम वाचना साधक को अपने विशुद्ध मार्ग से भटका देती है—अर्थ का अनर्थ कर देती है। अतः वाचना योग्य अधिकारी गुरुजनों के श्रीमुख से लेना चाहिये। ऐसी वाचना ही ध्यान साधना का पुष्ट अवलम्बन बन सकती है।

वाचना का दूसरा अर्थ है आगमादि उच्च ग्रन्थों का स्वयं पठन-अध्ययन करना। उनके अर्थ पर चिन्तन करना एवं जीवन में अनुशीलन करना और तद् द्वारा ध्यान को पुष्ट करना।

पृच्छना—

आगम अथवा आगमेतर किसी भी ग्रन्थ का मनन पूर्वक अध्ययन करते समय कोई विषय समझ में नहीं आने पर गुरु अथवा वाचनाचार्य को जिज्ञासा दृष्टि से कुछ पूछना शंका—समाधान करना पृच्छना है। शंका—कुशंकाओं से परिवृत्त मन ध्यान साधना की गहराई में प्रवेश नहीं कर सकता है, अतः जिज्ञासाओं-प्रश्नों के समुचित समाधान हेतु पृच्छना को ध्यान के अवलम्बन के रूप में स्वीकार किया है।

व्यापार की दृष्टि से निरर्थक वचन प्रयोग नहीं करके धर्म-चर्चा अथवा धर्म-प्रवचन किया जाय । इसे ही 'धर्म-कथा' कहा गया है । जैन वाङ्मय में धर्म कथा का बहुत अधिक महत्त्व माना गया है या यों कहें, धर्म कथा के आधार पर ही वीतराग वाणी हम तक चली आ रही है ।

आगमों में धर्म कथा के चार मुख्य और चार-चार उनके अवान्तर ऐसे सोलह भेद बताए गए हैं । यहां उनका सामान्य स्वरूप ही प्रस्तुत किया जा रहा है ।

(१) आक्षेपणी

“आक्षिप्यते—मोहं निराकृत्य चारित्रं प्रति ।
समाकृष्यते श्रोताऽनयेति — आक्षेपणी ।”

“स्थाप्यते सत्पथे श्रोता, ययासाऽऽक्षेपणी कथा ।
यथेषुकारं कमलावती धर्मव्यतिष्ठित् ॥१॥”

श्रोता को राग-द्वेष और मोह आदि से हटाकर चारित्र की ओर आकर्षित करने वाली कथा आक्षेपणी कथा कहलाती है । यह कथा इस प्रकार से करनी चाहिये कि श्रोता के मन में हूबहू चित्र अंकित हो जाय और उसका असर जल्दी खत्म न हो । जैसे महारानी कमलावती ने महाराजा इक्षुकार को सम्बोधित किया ।

(२) विक्षेपणी

विक्षिप्यते—सम्यग्वाद गुणोत्कर्ष प्रदर्शनेन मिथ्यावादा दपसा-
यति श्रोताऽनयेति विक्षेपणी । उक्तञ्च—

“सम्यग्वाद प्रकर्षेण, मिथ्यावादस्य खण्डनम् ।
यया विक्षेपणी सैव, यथाकेशी प्रदेशिनम्” ॥२॥

श्रोता को कुमार्ग से हटाकर सन्मार्ग में लाने को उपदेश विक्षेपणी कथा कहलाता है । जो श्रद्धा से या चारित्र से चलित परिणाम वाला हो, उसे पुनः सद्वोध देकर श्रद्धा और संयम में स्थिर करने के लिये या कुमार्ग में स्थित को सुमार्ग में लाने के लिये यह

किन्तु पृच्छना विनय पूर्वक होनी चाहिये और जिज्ञासा के साथ होनी चाहिये । उद्दण्डता पूर्वक अविनय भाव से अथवा हल की दृष्टि से की गई पृच्छना ध्यान का अवलम्बन नहीं, विघातक ही होती है ।

परिवर्तना—

सीखे हुए अथवा पढ़े हुए ज्ञान का पुनः पुनः पुनरावर्तन 'परिवर्तना' अथवा 'परावर्तन' है । आधुनिक काल में मतिमान्द्य कारण ज्ञान का 'रिविजन' पुनरावर्तन नहीं होता है तो वह बहुत शीघ्र विस्मृत हो जाता है । अतः साधक के लिये यह आवश्यक है कि अधीत ग्रन्थों का बार-बार पारायण करे अथवा ध्यान साधना की उन-उन विधियों-प्रक्रियाओं को दोहराता रहे ।

ज्ञान अथवा ध्यान के पुनरावर्तन से उनका परिपाक तो होता ही है, साथ ही नित नई स्फुरणाएँ भी होती हैं । प्रभु महावीर अपनी अन्तिम देशना उत्तराध्ययन सूत्र में कहा है—

“परियट्टणाए वंजणाइ जणायइ,
वंजण लद्धि च उप्पाएइ ।”

अर्थात् ज्ञान के पुनः पुनः आवर्तन से अक्षरानुसारिणी लब्धि होती है । उसके प्रभाव से अक्षर या पदों के देखने मात्र से उन सम्बन्धित अन्य अनेक अक्षरों या पदों का ज्ञान हो जाता है । सीखे ज्ञान में भी प्रवेश होने लगता है ।

किन्तु यह परावर्तन तोतारटन्त के समान नहीं होना तथा बिना उपयोग के शून्य चित्त से नहीं होना चाहिये । सतत् ध्यानी पूर्वक मनन के साथ किया गया परावर्तन ही ध्यान का अवनन सकता है ।

धर्म कथा

ध्यान साधना के लिये यह आवश्यक है कि साधक का योग सतत् शुभ कार्यों में लगा रहे । उसकी मानसिक, वाचिक, कायिक सभी क्रियाएँ शुभत्व से अनुप्राणित हो । वाणी के

विश्यापार की दृष्टि से निरर्थक वचन प्रयोग नहीं करके धर्म-चर्चा अथवा धर्म-प्रवचन किया जाय । इसे ही 'धर्म-कथा' कहा गया है । जैन ग्रन्थों में धर्म कथा का बहुत अधिक महत्त्व माना गया है या यों कहें, धर्म कथा के आधार पर ही वीतराग वाणी हम तक चली आ रही है ।

आगमों में धर्म कथा के चार मुख्य और चार-चार उनके प्रवन्तर ऐसे सोलह भेद बताए गए हैं । यहाँ उनका सामान्य स्वरूप प्रस्तुत किया जा रहा है ।

(१) आक्षेपणी

“आक्षिप्यते—मोहं निराकृत्य चारित्रं प्रति ।

समाकृष्यते श्रोताऽनयेति — आक्षेपणी ।”

“स्थाप्यते सत्पथे श्रोता, ययासाऽऽक्षेपणी कथा ।

यथेषुकारं कमलावती धर्मव्यतिष्ठत् ॥१॥”

श्रोता को राग-द्वेष और मोह आदि से हटाकर चारित्र की ओर आकर्षित करने वाली कथा आक्षेपणी कथा कहलाती है । यह कथा इस प्रकार से करनी चाहिये कि श्रोता के मन में हूबहू चित्र प्रकट हो जाय और उसका असर जल्दी खत्म न हो । जैसे महारानी कमलावती ने महाराजा इक्षुकार को सम्बोधित किया ।

(२) विक्षेपणी

विक्षिप्यते—सम्यग्वाद गुणोत्कर्ष प्रदर्शनेन मिथ्यावादा दपसा-पति श्रोताऽनयेति विक्षेपणी । उक्तञ्च—

“सम्यग्वाद प्रकर्षेण, मिथ्यावादस्य खण्डनम् ।

यया विक्षेपणी सैव, यथाकेशी प्रदेशिनम्” ॥२॥

श्रोता को कुमार्ग से हटाकर सन्मार्ग में लाने का उपदेश विक्षेपणी कथा कहलाता है । जो श्रद्धा से या चारित्र से चलित परि-गम वाला हो, उसे पुनः सद्बोध देकर श्रद्धा और संयम में स्थिर करने के लिये या कुमार्ग में स्थित को सुमार्ग में लाने के लिये यह

कथा की जाती है । जैसे—केशी श्रमण द्वारा प्रदेशी राजा हुआ ।

(३) संवेगनी

संवेद्यते—संसार सारता प्रदर्शनेन मोक्षाभिलाषा उत्पद्यते
येति संवेगनी । उक्तञ्च—

यस्याः श्रवण मात्रेण, मुक्ति वाञ्छा प्रजायते ।
संवेगनी यथा मल्ली, षड्नुपान प्रत्यबोधयत् ॥३॥

सं अर्थात् सीधा और अच्छा वेग उत्पन्न करने वाली श्रोता को वैराग्य की ओर बढ़ाने वाली कथा संवेगनी कथा है । जैसे—मल्ली भगवती ने छः राजाओं को सम्बोधित किया ।

(४) निर्वेदनी

निर्वेद्यते—विषयभोगेभ्यो विरज्यते श्रोताऽनयेति
उक्तञ्च—

यदाऽऽकर्ण मात्रेण, वैराग्य मुपजायते ।
निर्वेदनी यथा शालि-भद्रो वीरेण बोधितः ॥४॥

संसार से उदासीन बनाने वाली कथा निर्वेदनी कथा है । संवेगनी कथा में संसार का यथार्थ स्वरूप दर्शाया था । और दनी में संसार से निवृत्त होने की प्रेरणा की जाती है । जैसे—शालि-भद्रकुमार वीर प्रभु की देशना से प्रबुद्ध हुआ ।

धर्मध्यान की चार भावना

स्वरूपोन्मुख चेतना का ध्यान “धर्मध्यान” होता है । आत्मविकास में इसकी प्रारम्भिक भूमिका रहती है । धर्म ध्यान विविध धाराओं व भावनाओं में बहती हुई चेतना आत्म-सिद्धि सोपान तक पहुँच जाती है । अतएव धर्मध्यान के विश्लेषण में भावनाओं का सहज ही महत्त्वपूर्ण स्थान हो जाता है । धर्मध्यान प्रवाहित विचार-शृंखला को चार भागों में विभक्त किया गया है जिन्हें चार भावनाओं के नाम से पुकारा गया है—

- (१) अनित्य भावना । (२) अशरण भावना ।
(३) एकत्व भावना । (४) संसार भावना ।

(१) अनित्य भावना—संसार के समस्त पदार्थ, गृह, कुटुम्ब, तारिवारिक जन, शरीर एवं सम्पत्ति आदि की अनित्यता—नश्वरशीलता का चिन्तन करना । समस्त संयोग, वियोग मूलक होते हैं। अतः जो कुछ उपलब्ध है, उसका वियोग अवश्यभावी है, फिर इन पर ममत्व एवं आसक्ति क्यों की जाय, इस प्रकार की भावना के माध्यम से धर्म में प्रगति करना “अनित्य भावना” है ।

(२) अशरण भावना—संसार का कोई भी पदार्थ आत्मा के नये शरणभूत नहीं हो सकता है । जन्म जरा और मृत्यु से भयभीत या शारीरिक एवं मानसिक रोगों से पीड़ित प्राणी को इस संसार में मर्म के अतिरिक्त और कोई आश्रय अथवा शरण नहीं हो सकता । अतः संसार रूपी समुद्र में भटकते प्राणी के लिये धर्म ही परित्राता हो सकता है, इस प्रकार धर्म-शरण के अतिरिक्त अन्य किसी भी पदार्थ को आश्रय न मानना ही “अशरण भावना” है ।

(३) एकत्व भावना—“एगोहं नत्थि में कोई” इस आगम वचन के आधार पर अपने एकत्व का अनुचिन्तन तथा इस सम्पूर्ण विश्व में अपने परिपूर्ण विकास में मुख्यतया अपने आपका योगदान आदि से अन्त तक साथ रहता है । अन्य चैतन्य आत्माओं का अमुक स्थान में अमुक सीमा तक सहयोग होने पर भी अन्तिम परिणति में उपलब्धि स्वयं की आत्म जागृति पर ही निर्भर है । इस अपेक्षा में अपना आश्रय अकेला ही हूँ, यहां मेरा कोई नहीं है, मैं न किसी का हूँ । इस प्रकार परभाव से ऊपर उठकर स्वभावमें रमण करना “एकत्व भावना” है ।

(४) संसार भावना—संसार कैसा विचित्र है ? यहां प्रत्येक आत्मा दूसरे आत्माओं के साथ अनन्त वार सम्बन्ध कर चुका है । कभी भाई पुत्र बन जाता है, तो कभी पुत्र पिता की संज्ञा ले लेता है, कभी हिन-मा बन जाती है तो कभी पत्नि मा का रूप ले लेती है । जो आज प्रिय पुत्र दिखाई दे रहा है, वह कभी जानी दुश्मन भी रह चुका

है। यही नहीं, जो आज सृष्टि की सुन्दरतम मानवाकृति में दिखाई रहा है वही अनेक बार कीट, पतंग और निगोद-कायिक योनियों में उत्पन्न हो चुका है। इस प्रकार संसार की विचित्रता धारा प्रवाही चिन्तन और मोक्ष की एकरूपता का चिन्तन "भावना" के अन्तर्गत आता है।

इस प्रकार धर्म ध्यान को आगम के पृष्ठों पर विविध में विविध दृष्टिकोणों से व्याख्यायित किया गया है, चूँकि-चेतना उर्ध्वमुखी प्रवाह का यह प्रमुख सोपान है, अतः मुमुक्षु-साधक के यह नितान्त उपादेय है। धर्म ध्यान की उपादेयता ध्येय के प्रति कारता के लिये भी नितान्त वाछनीय है। साधक धर्म ध्यान जितनी गहराई में पहुँचता है, वह आत्मा के उतना ही सन्निकट हुआ अपने भीतर में प्रवेश पाता हुआ चला जाता है। इसके आवश्यक है ध्येय के प्रति तल्लीनता।

धर्म ध्यान का फल

चेतना की ओर उन्मुख धारा ही धर्मध्यान है, अतः सीधा फल है आत्मा में या आत्मिक आनन्द में रमण करना। वर्तमान साधकों का ध्यान जितना चाहिये उतना अधिक निर्मल सुद्ध नहीं होता है, अतः इसके द्वारा आत्मिक आनन्द कम एवं सुख अधिक मिलता है।

आत्मिक आनन्द के लिए कर्म-निर्जरा की आवश्यकता होती है, जबकि भौतिक-इन्द्रिय जन्य सुख के लिये पुण्य बन्ध की। धर्म ध्यान की सामान्य प्रक्रिया से पुण्य बन्ध अधिक होता है निर्जरा कम, अतः आत्मिक आनन्द के स्थान पर भौतिक सुख-पुण्य फल विशेष मिलता है। तथापि आर्त्त एवं रौद्रध्यान की अपेक्षा यह फल सुख प्रद एवं उपादेय माना गया है। यही मोक्ष सुख की भूमिका का निर्माण करता है।

(४) शुक्लध्यान

जो ध्यान आत्मा की शुक्लता या निर्मलता का प्रेरक हो, अर्थात् आत्मा पर लगे हुए कर्म मैल को नष्ट करके आत्मा को निर्मल

चिन्ता हो, वह शुक्लध्यान कहलाता है । शुक्लध्यान का प्रारम्भ चेतना-क्रिया केन्द्रीकरण से होता है । जब चित्त वृत्तियां ध्यान में मुख्य वृत्त्यां के चित्त के सभी अवलम्बनों को छोड़कर केवल आत्मानुलक्षी बनती है तब चित्त स्वात्मलीनता का स्थिरत्व बढ़ने लगता है, उस समय की ध्यान-शुक्ल ध्यान की संज्ञा पाती है ।

आगमों में कहा है—

‘सुक्के भाणे चउव्विहे चउप्पडोयारे पन्नत्ते । तजहा—

पुहुत्तवियक्के सवियारी, एगत्तवियक्के अविियारे, सुहुमकिरिय डिवाई, समुच्छिन्नकिरिए अणियट्ठी ।

शुक्ल ध्यान के भी अन्य ध्यानो की तरह चार भेद किये गये हैं, इसके चार पाये भी कहलाते हैं ।

(१) पृथक्त्व वितर्क सविचार ।

(२) एकत्व वितर्क अविचार ।

(३) सूक्ष्म क्रियाऽप्रतिपात्ति ।

(४) व्यूपरत क्रिया निवृत्ति या समुच्छिन्न क्रिया निवृत्ति ।

आदि के दो ध्यानो का आधार एक है, अर्थात् प्रथम दो भेदों के आरम्भक पूर्व ज्ञान धर (श्रुतज्ञान विशेष) आत्माएं हैं । अतः ये दोनों ध्यान वितर्क अर्थात् श्रुतज्ञान सहित होते हैं । यह कि पहले में पृथक्त्व-भेद है, जबकि दूसरे में एकत्व-अभेद । प्रथम प्रकार पहला सविचार है, जबकि दूसरा निर्विचार । इसी दृष्टि से दोनों के व्युत्पत्तिमूलक नामों में भी अन्तर पड़ गया है ।

(१) पृथक्त्व वितर्क सविचार^१

“जब कोई ध्यान करने वाला पूर्वधर हो, तब पूर्वगत श्रुत आधार पर और जब पूर्वधर नहीं हो तो अपने में सम्भावित श्रुत

के आधार पर किसी भी परमाणु आदि जड़ या आत्म रूप-चेतन, एक द्रव्य में उत्पत्ति, स्थिति नाश, मूर्तत्व, अमूर्तत्व आदि अनेक का द्रव्यार्थिक, पर्यायार्थिक आदि नयो से भेद-प्रधान चिन्तन करता है। और सम्भव श्रुतज्ञान के आधार पर एक द्रव्य रूप अर्थ पर से दूसरे द्रव्य रूप अर्थ पर या द्रव्य रूप, अर्थ पर और शब्द पर से अर्थ पर चिन्तन की प्रवृत्ति करता है, तथा मन आदि किसी भी एक योग को छोड़कर अन्य योग का अवलम्बन ग्रहण करता है, तब यह ध्यान पृथक्त्व वितर्क सविचार कहलाता है। कारण यह है कि इसमें वितर्क श्रुतज्ञान का अवलम्बन लेकर किसी भी एक द्रव्य में उसके पर्यायोक्त भेद (पृथक्त्व) विविध दृष्टियों से चिन्तन किया जाता है और ज्ञान को अवलम्बित करके एक अर्थ पर से दूसरे अर्थ पर, एक शब्द पर से दूसरे शब्द पर, अर्थ पर से शब्द पर शब्द पर से अर्थ पर तथा एक योग से दूसरे योग पर संयमित-संचारित किया जाता है।”

(२) एकत्व वितर्क अविचार

उपर्युक्त विवेचन से विपरीत किसी भी पर्याय एवं द्रव्य अथवा योग में परिवर्तन के बिना किसी एक द्रव्य अथवा पर्याय में पूर्वक चिन्तन करना एकत्व वितर्क अविचार “शुक्ल ध्यान” है। इसमें शब्द, अर्थ, व्यंजन अथवा योगों से सक्रमण नहीं होता इसमें एकत्व, अभेद प्रधान चिन्तन होता है। एकत्व वितर्क में प्रवेश के बाद आत्मा में स्थिरत्व आ जाता है, और फलस्वरूप ज्ञान, केवलदर्शन की उपलब्धि होती है। उक्त दोनों ध्यानों में चेतना प्रथम भेद प्रधान ध्यान में अभ्यस्त हो जाने पर ही द्वितीय प्रधान ध्यान की योग्यता आती है। जैसे मंत्र प्रयोग से शरीर के विभिन्न भागों में फैले हुए विष को एकत्र कर पहले डंक मुख्य केन्द्र पर ले जाता है, वैसे ही सम्पूर्ण जगत् के विभिन्न विषयों में भटकते हुए मन को पहले ध्यान के द्वारा एक केन्द्र पर स्थिर आ जाता है। स्थिरता के दृढ़ हो जाने पर मन की समस्त चंचल प्रवृत्ति एवं विचार स्वतः ही शान्त हो जाते हैं और मन एक दम बलवान बन जाता है, जिसका चरम परिणाम होता है, ज्ञान के सम्पूर्ण आरणों का विलय और चेतना के अनन्त ज्ञान-गुण का प्राकट्य और सर्वज्ञता की उपलब्धि।

(३) सूक्ष्म क्रियाऽप्रतिपात्ति

शुक्ल ध्यान की उपर्युक्त दोनों प्रक्रियाएं सर्वज्ञता की उपलब्धि के पूर्व की है, जबकि अन्तिम दोनों विधियां सर्वज्ञता (केवलज्ञान) की उपलब्धि के पश्चात् ही पायी जाती है। जब सर्वज्ञ प्रभु का वाणि-काल निकट होता है, तब अन्तरमुहूर्त पूर्व अर्थात् तेरहवें गुणज्ञान के अन्तिम क्षणों में ध्यान का तीसरा भेद प्राप्त होता है। ज्ञान की इसी धारा में योग-निरोध की क्रिया होती है। वस्तुतः जब सर्वज्ञ भगवान् योग निरून्धन क्रम के अन्त में सूक्ष्म शरीर का आश्रय कर शेष अन्य योगों का पूर्ण निरोध कर देते हैं, उस समय की वह ध्यान धारा ही सूक्ष्म क्रिया प्रतिपात्ति ध्यान कहलाती है। चूँकि, इसमें केवल सूक्ष्म योग क्रिया ही शेष रहती है तथा इस ध्यान-धारा पुनः निवृत्ति-पतन सम्भव नहीं है, अतः इसका गुण मूलक सूक्ष्म क्रियाऽप्रतिपात्ति नाम सार्थक हो जाता है।

(४) समुच्छिन्न क्रिया निवृत्ति

शैलेशी अर्थात् पर्वत के समान निष्प्रकम्प अवस्था के प्राप्ति पर जब श्वास-प्रश्वास आदि दैहिक क्रियाएं भी अवरूद्ध हो जाती हैं और आत्म प्रदेश अकम्प बन जाते हैं, तत्कालीन सहज ध्यान धारा "समुच्छिन्न क्रिया निवृत्ति" ध्यान कहलाती है। इस ध्यान में मानसिक, वाचिक एवं कायिक योग सम्बन्धी स्थूल एवं सूक्ष्म सभी क्रियाओं का उच्छेद हो जाता है। अतः इसमें सभी आश्रयों का निरोध होकर केवल कर्मों का क्षय हो जाता है और सर्व स्वरूप निवृत्ति अर्थात् निवृत्ति प्राप्त हो जाती है। उक्त शुक्ल ध्यान के तृतीय चतुर्थ भेद में इसी भी प्रकार के श्रुतज्ञान का अवलम्बन नहीं लिया जाता, अतः दोनों निरालम्बन भी कहलाते हैं।

वस्तु तत्त्व में शुक्ल ध्यान आत्मा की विशुद्धयमान परिणति होने वाली सहज धारा है, जिसमें चेतना स्वतः ही विकासमान होती है।

उक्त शुक्ल ध्यान के प्रथम भेद में मानसिक, वाचिक एवं कायिक तीनों योग पाये जाते हैं। द्वितीय भेद में कोई एक योग पाया जाता है। तृतीय में केवल कायिक योग और चतुर्थ में योग का सर्वथा भाव पाया जाता है।

शुक्ल ध्यान के चार लक्षण

अन्य ध्यानों की तरह शुक्ल ध्यान के अभिव्यंजक लक्षण का निर्देश भी आगमों में मिलता है। शुक्लध्यान का प्रमुख है—अविच्युति अर्थात् किसी भी प्रकार के उपसर्गों के आने पर ध्यान से विचलित नहीं होना। चार विशिष्ट अवस्थाओं के आधार पर ध्यान के चार लक्षण बनते हैं।

- (१) विवेक, (२) व्युत्सर्ग,
(३) अन्यथा और (४) असम्मोह।

(१) विवेक—आत्मा को देहादि समस्त सांसारिक सम्बन्धों से भिन्न मानने रूप विवेक की अभिव्यक्ति।

(२) व्युत्सर्ग—शरीर, आदि सभी उपाधि का भाव दृष्टि से सर्वथा त्याग रूप लक्षण का प्राकट्य।

(३) अन्यथा—मानुषिक अथवा दैविक किसी भी प्रकार परिषह या उपसर्गों के आने पर अविचल अनुद्विग्नता का प्रादुर्भाव।

(४) असम्मोह—गहन विषयों में अथवा देवादि के द्वारा की जाने वाली छलना में भी सम्मोहित नहीं होना।

शुक्लध्यान के चार आलम्बन

धर्मध्यान के समान शुक्लध्यान के भी चार अवलम्बन बताए गये हैं।

“सुकस्स णं भाणस्स चत्तारि आलम्बणा पण्णता । तंजहं खंती, मुत्ती, अज्जवे, अद्दे ।”

शुक्लध्यान के चार आधार हैं—(१) क्षमा, (२) निर्लोभता, (३) सरलता और (४) नम्रता।

(१) क्षमा

वैसे भी ध्यान साधक का जीवन क्षमा की जीवन्त मूर्ति होता है। तथापि शुक्ल ध्यान की उच्च साधना पर आरोहण करने के लिये क्षमा गुण मौलिक आधार का कार्य करता है। शुक्लध्यान का साधक

तत्तनी ही विकट-विक्षोभक विद्वेषकारी परिस्थितियों में भी अपने क्षमाण से विचलित नहीं होता है । शुक्लध्यानी साधक पुद्गलों के स्वभाव का चिन्तन करता है कि इनके परिणामन इसी रूप में होने वाले फिर क्रोध करके आत्मा को क्यों मलिन किया जाय । इस प्रकार शुक्लध्यान-साधक अपनी साधना में क्षमा को आधार बना कर चलता है ।

निर्लोभता

शुक्लध्यान का द्वितीय आलम्बन है निर्लोभता । लोभवृत्ति से संसार बन्धन का मूल कारण है । शुक्लध्यानी मुक्ति साधना का जग प्रहरी होता है । वह लोभवृत्ति से सदा दूर रहता है । वह विवेचता है कि यह आत्मा अनेक बार अनन्त ऐश्वर्य का स्वामी बन चुकी है । बड़े-बड़े राज्य एवं दैविक सुखों की अधिकारी बन चुकी है फिर भी इसे तृप्ति नहीं हुई । अतः लोभ कभी सुख नहीं दे सकता । लोभ-ममत्व-मूर्च्छा का परित्याग ही आत्मिक आनन्द के द्वार तक पहुँचाता है । शुक्लध्यानी इस निर्लोभ वृत्ति को अवलम्बन बनाता है ।

आर्जव

आर्जव का अर्थ है ऋजुता-सरलता । शुक्लध्यानी सहज स्वभाव से ही सरल होते है । प्रभु महावीर ने अपनी अन्तिम देशना में कहा है—

‘सोही उज्जुय भूयस्स, धम्मो ^{सु} शुद्धस्स चिट्ठइ ।” अर्थात् ऋजुता-सरल आत्मा में ही धर्म टिकता है । शुक्ल ध्यान की साधना उच्च साधना है । छल-कपट अथवा माया के जाल विछाने वाला धर्म साधना नहीं कर सकता । छल तो एक प्रकार का शल्य है—कांटा है, जो बार-बार हृदय में चुभन पैदा करता रहता है । वह ध्यान साधना नहीं जाने देता है । अतः शुक्लध्यानी आर्जव-ऋजुता को साधना के अवलम्बन के रूप में स्वीकार करता है ।

मार्दव

मार्दव का अर्थ है मृदुता अथवा नम्रता । अहंकार साधना ही ही, प्रत्येक विकास का बाधक है । अतः साधना के लिये अथवा

शुक्ल ध्यान की साधना में गति करने के लिये अहंकार विजय प्रथम आवश्यकता होती है। शुक्ल ध्यान साधक विचार करता कि, संसार में अहंकार करने जैसा है ही क्या ? जितने गुण अथवा विशेषताएं हम में हैं, जिनके लिये हम अहंकार करते हैं, उनसे गुणाधिक विणेषताओं वाली महान आत्माएं संसार में भरी पड़ी हैं। अभिमान ही तो हमें विकास के मार्ग में बढ़ने से रोक देता है। शुद्ध ध्यानी तो आत्म विकास का उच्चतम पथिक होता है। वह नहीं, विनम्रता एवं कोमलता को ही धारण करके अपनी साधना मृदुता-विनयशीलता को आधार बनाता है।

शुक्ल ध्यान की चार भावनाएं

धर्मध्यान की तरह ही शुक्ल ध्यान में प्रावीण्य प्राप्त के लिये उसकी चार भावनाओं का निर्देश किया गया है—

- (१) अपायानुप्रेक्षा । (२) अशुभानुप्रेक्षा ।
(३) अनन्त वर्तितानुप्रेक्षा । (४) विपरिणामानुप्रेक्षा ।

(१) अपायानुप्रेक्षा—कपाय एवं आस्रव के दुष्परिणाम। उनसे होने वाले दुःखों का चिन्तन करना तथा संसार-वृद्धि के भूत पाप वृत्तियों के विषय में चिन्तन करना अपायानुप्रेक्षा आस्रव भावना कहलाती है।

(२) अशुभानुप्रेक्षा—संसार के अशुभ परिणामों एवं की निःसत्त्वता एवं मलीनता का विचार करना अशुभानुप्रेक्षा या भावना कहलाती है।

(३) अनन्त वर्तितानुप्रेक्षा—अनन्त काल से संसार में स्थानों पर होने वाले अनन्त जन्म-मरण एवं भव-भ्रमण का करना अनन्त वर्तितानुप्रेक्षा अथवा लोक स्वरूप भावना कहलाती है।

(४) विपरिणामानुप्रेक्षा—संसार की समस्त वस्तुओं के परिणामन, शुभ से अशुभ, संयोग से वियोग तथा सम्पूर्ण भौतिक की नश्वरशीलता-अस्थिरता का विचार करना विपरिणामानुप्रेक्षा अनित्य भावना कहलाती है।

शुक्ल ध्यान की उपर्युक्त चारों भावनाओं के माध्यम से चारों की उच्च श्रेणी में आरूढ़ आत्मा कर्म मालिन्य को नष्ट करती होती जाय, तो मुहूर्त मात्र में आराधक से आराध्य, आत्मा से परमात्मा की स्थिति में परिणत हो, परम आनन्द की अनुभूति का रसास्वादन कर लेती है ।

ध्यान की उपर्युक्त नाति विस्तृत विवेचना का यहां एक ही योजन है कि आज का मुमुक्षु साधक, साधना की विभिन्न विधियों में दिग्भ्रान्त न होकर सही दिग्बोध प्राप्त करे । आज अधिकांश साधक साधना के अनेकानेक मार्गों में से किसी एक समुचित मार्ग के चयन में अभाव में दिग्मूढ़ होकर इतस्ततः भटक रहे हैं । ऐसी स्थिति में अनन्त द्रष्टा प्रभु महावीर द्वारा प्रदत्त अनुभूतिमूलक ध्यान मार्ग साधकों को दृष्टि-पथावतारी बने तो साधक तद्द्वारा साध्य के सर्वोत्कर्ष को प्राप्त हो, आर्तध्यान, रौद्रध्यान जैसे अप्रशस्त ध्यानों से बचकर धर्म, शुक्ल जैसे प्रशस्त ध्यानों की ओर उन्मुख बने तथा यह बोध हो कि प्रशस्त ध्यानमार्ग ही एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा साधक अपनी परम उपलब्धि के द्वार तक यथाशीघ्र पहुंच सकता है ।

शुक्ल ध्यान का फल

शुक्ल ध्यान की साधना, ध्यान की सर्वोच्च साधना है अतः इसका परिणाम फल भी सर्वोत्तम ही होता है । शुक्लध्यानी साधक कर्म बन्धनों से मुक्त होकर सदा आत्म रमणता में आगे गति करता जाता है । और अपनी चरम परिणति में सर्वथा बन्धन मुक्त होकर निजर-अमरता की स्थिति परम मुक्ति को प्राप्त कर लेता है । सदा-निर्दा के लिये अनन्त आनन्द-परम शान्ति अथवा अव्याबाध सुख को प्राप्त कर लेता है ।



४ समीक्षण ध्यान आगमिक विधियाँ

यह सुविदित है कि ध्येय के प्रति तद्रूप अथवा तदाकार होना ध्यान है। समीक्षण ध्यान हमारे समक्ष वही व्यवस्था प्रदान करता है। आगमेतर ग्रन्थों में ध्यान की पदस्थादि विधियाँ बताई गई हैं। वे समीक्षण ध्यान साधना की पद्धति से भिन्न नहीं हैं। मन के ध्येय प्रति तल्लीन होने में गहरे समीक्षण की अपेक्षा होती है। किन्तु-ध्येय के प्रति तद्रूप तदाकार हो जाना सहज नहीं है। तद्रूप होने के लिये कोई एक निश्चित विधि ही अपनाई जा सकती है। क्योंकि ध्यान का किया जाना उतना सगत नहीं है जितना होना। अर्थात् चेतना की इस अनुभूति जन्य अवस्था में चित्त वृत्तियों का लीन हो जाना ध्यान है, न कि हम जबरन चित्त वृत्तियों को एक विषय से हटाकर किसी अन्य विषय में लगा लें। हाँ, यह सत्य है कि प्रारम्भ में पर भाव में म्यस्त बिखरी हुई वृत्तियों को इस ओर मोड़ने में कुछ हद तक बल भी लगाना पड़ता है। यदि प्रारम्भ में वैसा बल न लगाया जाय तो वे वृत्तियाँ अनादिकालीन व्यसनों में लगी रहने के कारण व्यसनों को ही अपना स्वभाव बना चुकी होती है। यदि उस वक्त बल पूर्वक नहीं मोड़ा गया तो वही तल्लीनता की स्थिति चलती रहेगी जो कि अनादिकाल से चलती आई है। सद्बिज्ञान के साथ आवश्यकतानुसार बल पूर्वक विकृत वृत्तियों को मोड़ने में पुरुषार्थ बल अधिक सफल बनता है। जब ये वृत्तियाँ सही स्वरूप की ओर तीव्र रूप से प्रवाहित हो जाती हैं, तब फिर ध्यान का होना सहज बन जाता है। उसके पूर्व उतनी सहजता नहीं आ सकती। इसी दृष्टि से प्राथमिक “ध्यान साधक” के लिये योग शास्त्र, तत्त्वानुशासन तथा ज्ञानार्णव आदि ग्रन्थों में पदस्थ, पिण्डस्थ, रूपस्थ एवं रूपातीत आदि अनेक ध्यान की सुगम विधियों का निर्देश किया गया है। ये प्रारम्भिक ध्यान-साधक के लिये सुयोग्य मार्ग-दर्शक के निर्देशन में अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं।

न की सामोपांग विवेचना के लिये यहा उपर्युक्त विधियों का संक्षिप्त विचन अप्रासंगिक नहीं होगा ।

पदस्थ^५ादि ध्यान विधियां

विश्रुत विद्वान्, शुभचन्द्राचार्य ने अपने मौलिक ग्रन्थ 'ज्ञानार्णव' केवल ज्ञान रूपी सूर्योदय का हेतु बताते हुए कहा है ।

पिण्डस्थञ्च पदस्थञ्च, रूपस्थं रूपवर्जितम् ।

चतुर्धा ध्यानमाप्नातं, भव्यराजीवभास्करैः ॥

ज्ञानार्णव अ. ३६

अर्थात्—(१) पिण्डस्थ ध्यान, (२) पदस्थ ध्यान, (३) स्थ ध्यान और (४) रूपातीत ध्यान, यह चार प्रकार के ध्यान गये है, इनके प्रभाव से भव्य जीवों को केवलज्ञान रूपी भास्कर प्राप्ति होती है ।

वृहत् द्रव्य संग्रहकार ने उपर्युक्त चारों ध्यानों की व्याख्या के हुए कहा है—

पदस्थं मन्त्रवाक्यस्थं, पिण्डस्थं स्वात्मचिन्तनम् ।

रूपस्थं सर्वचिद्रूपं, रूपातीतं निरञ्जनम् ॥

मूल मन्त्राक्षरों का स्मरण करना पदस्थ ध्यान कहलाता है ।

स्व-आत्मा के पर्यायों का विचार करना पिण्डस्थ ध्यान है ।

चित्स्वरूप अर्हन्त भगवान् का ध्यान करना रूपस्थ ध्यान है ।

निरञ्जन निराकार सिद्ध परमात्मा का ध्यान करना रूपातीत ध्यान है ।

यहां क्रमशः इन चारों ध्यानों का सामान्य स्वरूप दिखलाया रहा है ।

पदस्थ ध्यान—पद समीक्षण

पदस्थ ध्यान का अर्थ है किसी भी मंत्र विशेष के पदों पर को केन्द्रित करना । जैनाचार्यों ने पदस्थ ध्यान के लिये अनेकों का चयन किया है जिनमें सर्वोत्कृष्ट स्थान नमस्कार महामन्त्र को या गया है । नमस्कार महामन्त्र के “णमो अरिहन्ताणं” आदि पदों

पर मन को केन्द्रित करने के लिये कई विधियों का निर्माण हुआ। नमस्कार मंत्र के पाँचों पदों का अनुक्रम, व्युत्क्रम एवं अननुक्रम प्रयोग करते हुए उस पर मन को केन्द्रित किया जाता है जिसे “अनुपूर्वी ध्यान” की संज्ञा दी जाती है।

द्रव्य सग्रह ग्रन्थ में नमस्कार महामन्त्र में आगत पंच परमेश्वरों का संक्षेप विस्तार के रूप से अनेक रूपों में स्मरण का विधान मिलता है—

पणतीससोल छप्पण चतुदुगमेगं च जवह भ्राएह ।
परमेष्टीवायगाण अण्ण च गुरुवएसेणं ॥

—द्रव्यस

अर्थात्—पैंतीस (३५), सोलह (१६), आठ (८), पाँच (५), चार (४), दो (२), और एक (१), अक्षरों के स्मरण से पंच परमेश्वरों का जप-ध्यान हो सकता है। इनके अतिरिक्त अन्य प्रकार से अधिक अक्षरों से ध्यान होता है। जिसे गुरु के उपदेश के अनुसंधान के समझकर करना चाहिये।

३५ अक्षरों का मूल मन्त्र-

ए ण मो अ रि हं ता ण, ए मो सि द्वा ण, ए मो आ
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५
रि या णं, ए मो उ व ज्झा या णं, ए मो लो ए स
१७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१
सा हू ए,
३३ ३४ ३५

१६ अक्षरों का मन्त्र

अ रि हं त सि द्वा आ चा र्यं उ पा ध्या य सा धु
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६

आठ अक्षरों का मन्त्र

अ रि हं त सि द्वा सा हू,
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

पांच अक्षरों का मन्त्र

अ सि आ उ सा ,

१ २ ३ ४ ५

चार अक्षरों का मन्त्र

सि द्ध सा हू,

१ २ ३ ४

दो अक्षरों का मन्त्र

सि द्ध,

१ २

एक अक्षर का मन्त्र

ॐ

इन मन्त्रों का स्पष्टीकरण आचार्यों ने निम्न रूप से किया

पैतीस अक्षरों में पूर्ण महामन्त्र का स्मरण किया गया है, लह अक्षरों में पच परमेष्ठी के नाम मात्र है ।

आठ अक्षरों के मन्त्र में अरिहन्त और सिद्ध, यह मूल मन्त्र के पद कायम रख कर पीछे के तीन पद 'साहू' शब्द में लिये हैं, जो कि आचार्य, उपाध्याय और साधु—यह तीनों साधु हैं । पांच अक्षरों के मन्त्र में अ अरिहन्त का, सि सिद्ध का, आ आचार्य का, उ उपाध्याय का और सा साहू का सूचक है । इसमें प्रत्येक परमेष्ठी का वाचक एक अक्षर लिया गया है ।

चार अक्षरों के मन्त्र में अरिहन्त और सिद्ध परमेष्ठी 'सिद्ध' पद में लिये गये हैं, क्योंकि अरिहन्त भी निश्चय से उसी भव में सिद्ध होने वाले हैं । अतः उन्हें सिद्ध कहने में कोई हानि नहीं । बाद के तीनों पद साधु में अन्तर्गत किये हैं ।

दो अक्षरों के मन्त्र में आगे के चारों परमेष्ठियों को सिद्ध पद में ही गभित कर दिया है, क्योंकि चारों की इच्छा सिद्ध करने की है ।

एकाक्षर मंत्र ॐ में पाँचों परमेष्ठी समाविष्ट हैं । वह इस प्रकार है :

अरिहन्ता असरीरा, आयरिया उवज्झाया मुणिणो ।

पढमवखर निष्फणो, ओंकारो पंच पर मिट्ठी ॥

अरिहन्त के आदि का 'अ' । सिद्धों को अशरीरी कहा है अतः अशरीरी का 'अ' । संस्कृत में 'अ' और 'आ' मिलकर होता है । आचार्य का आदि अक्षर 'आ' । 'आ' और 'आ' व्याकरण के अनुसार 'आ' ही होता है । उपाध्याय का 'उ' लेने गुण सन्धि के आधार पर 'आ' और 'उ' मिलकर 'ओ' होता है । को मुनि कहा जाता है । अतः मुनि शब्द का आदि 'म्' लेने से ओ शब्द निष्पन्न होता है । इस प्रकार ओ में पंच परमेष्ठी का हो जाता है ।

नमस्कार मन्त्र के अतिरिक्त लोगस्स, नमोत्थूणं एवं भी आगम के पाठ का पदस्थ ध्यान किंवा पद समीक्षण में उ किया जा सकता है ।

कलिकाल सर्वज्ञ आचार्य श्री हेमचन्द्र ने अपने योग (८, ३३, ३४) में एक अन्य विधि का निर्देश किया है, जैन-योग-साधना में "सिद्ध चक्र" के नाम से पुकारा जाता है । इस विधि में सर्व प्रथम एकान्त, निरवघ्न, शान्त स्थान में योग्य किसी आसन से स्थिर बैठकर हृदय-संगेवर पर अष्ट दल कमल की कल्पना की जाती है । जब हृदय के केन्द्र पर कमल स्पष्ट भलकने लगे, और मन उस पर स्थिर हो जाय तब के मध्य देश (कर्णिका) बीज कोष पर "णमो अरिहन्ताणं" की को स्थिर किया जाता है । तत्पश्चात् कमल की पूर्वादि चारों की पंखुड़ियों पर क्रमशः णमो, सिद्धाणं, रामो, आयरियाणं, उवज्झायाणं एवं रामो लोए सब्ब साहूणं की कल्पना करते हुए को उस पर केन्द्रित किया जाता है । चारों दिशाओं में ध्यान के क्षणों तक सक्रिय होने पर मन को ईशान कोण आदि चार को चार पंखुड़ियों पर घुमाया जाना है और वहाँ क्रमशः एसो णमुक्कारो, सब्ब पावप्पणासणो मंगलाणच सब्बेसि, पढमं हवई आदि चूलिका पदों की कल्पना करते हुए ध्यान को केन्द्रित किया जाता है । कुछ विद्वान् साधक एसो पंच णमुक्कारो आदि पदों के स्थान पर क्रमशः "णमो नारायणस्स," "णमो दंसरास्स," "णमो चरित्तस्स" एवं "णमो तवस्स" की निर्धारणा भी करते हैं ।

कहा जा चुका है कि पदस्थ ध्यान की कई विधियां प्रचलित हैं । केवल उदाहरण स्वरूप दो विधियों का संकेत ऊपर किया गया है । उपर्युक्त प्रक्रिया का मुख्य प्रयोजन यही है कि मन अपने मुख्य-कुमल केन्द्र से नहीं हटता हुआ उपकेन्द्रों में पुनः-पुनः आवर्तन-प्रत्यावर्तन करता रहे जिससे मन की गति अन्य विषयों पर न जाय अर्थात् अन्य विषयों के प्रति उसकी पकड़ कुछ शिथिल हो और मन स्वचालित चक्र की भांति केवल निश्चित केन्द्रों पर ही गति करता रहे । यह पदस्थ ध्यान की एक काल्पनिक रूपरेखा है । इसका प्रयोजन मन के केन्द्रीकरण तक ही सीमित है ।

उपर्युक्त सिद्ध चक्र को निम्नांकित चित्र के माध्यम से भली प्रकार समझा जा सकता है ।



पिण्डस्थ ध्यान—देहांग समीक्षण

पिण्ड का अर्थ है शरीर, चैतन्य युक्त शरीर पिण्ड, अतः पिण्ड ध्यान का अर्थ हुआ पिण्ड अर्थात् देह के प्रमुख अंग—ललाट, आना, चक्र, ब्रह्मरन्ध्र, नासिकाग्र भाग, कण्ठ तथा नाभि कमल आदि संस्थानों पर मन को केन्द्रित करना ।

अन्य साधना—विधियों की तरह पिण्डस्थ ध्यान को शान्त-प्रशान्त एकान्त स्थान में पद्मासन, सिद्धासन आदि किसी आसन से स्थिर होकर किया जाता है ।

शरीर के विभिन्न उत्तमांगों पर मन की स्थिरता के कुबढ़ने पर “यत्पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे” के अनुसार देह के पिण्ड में ही यत्पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे की साकार कल्पना की जाती है । कटि प्रदेश पर हाथ स्थिर करके नृत्य करते हुए मानव की आकृति ही सम्पूर्ण लोक ब्रह्माण्ड की आकृति है । अतः देह के साथ ब्रह्माण्ड की तुलना में क्षुब्धता एवं विराटता की कल्पना की जाती है ।

पाँच धारणाएं

कुछ प्राचीन आचार्यों ने पिण्डस्थ ध्यान के क्रम में १. २. ३. ४. ५. को का विवेचन भी किया है, जिनके माध्यम से लोकस्थित तत्त्वों का चिन्तन करते हुए उत्तरोत्तर मन को आत्म केन्द्र के लाया जाता है । वे पाँच धारणाएं हैं, पार्थिवी, आग्नेयी, मातृ, वायुणी एवं तत्त्ववती ।

पार्थिव समीक्षण

उपर्युक्त पाँच धारणाओं में प्रथम है पार्थिवी धारणा । ही पार्थिव समीक्षण कहा जाता है । इसमें स्वयं की चेतना का पृथ्वी अचलता निश्चलता के साथ चिन्तन किया जाता है । आत्मा की अडोलता के इस समीक्षण में अपनी चेतना को सहस्र पखुरी कमल पर समासीन मानकर यह समीक्षण किया जाता है कि जैसे पृथ्वी अचल-अकम्प एवं क्षमा गुण धारक है, उसकी कोई कितनी ही निम्न करे, उस पर कचरा-गन्दगी डाले फिर भी वह क्षुब्ध नहीं होती है । उसी प्रकार आत्म समीक्षण की इन घड़ियों में हमारी चेतना भी अचल-अटल एवं अक्षुब्ध बन गई है । निन्दा-प्रशंसा के सभी प्रसंग इसे चलित अथवा क्षुब्ध नहीं कर सकते हैं ।

आग्नेय समीक्षण

दूसरी आग्नेयी धारणा अथवा आग्नेय समीक्षण में उसी परम सुचिर स्थिरता के साथ यह कल्पना की जाती है कि अपने चारों ओर आग लग रही है और वह आत्मा के आवारक कर्मों को जलाकर राख बनाना रही है । आत्मा तो अदाह्य होने से एक दम सुरक्षित है—उसका यह अग्नि कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती है, किन्तु उसे बन्धन में डालने वाले कर्म एवं देहादि भाव जल रहे हैं । आत्मा आनन्द धन-पिण्ड के निरूप में स्वरूप में स्थित है ।

वायवी समीक्षण

तीसरे वायवी समीक्षण में यह चिन्तन मुखरित होता है कि अग्नि के द्वारा जले हुए कर्म परमाणुओं एवं देहाध्यास की राख तेज हिंवा के द्वारा उधर-उधर उड़ रही है । कर्म एवं आशक्ति भाव की राख उड़-उड़ कर बहुत दूर चली गई है ।

वारुणी समीक्षण

चतुर्थ वारुणी समीक्षण समता भाव का समीक्षण है अर्थात् आधी से राख के उड़ जाने पर भी जो प्रकृति में चंचलता बनी रह जाती है वह समता की सुखी फुहारों के छिड़काव से स्थिर-शान्त एवं सौम्य बन जाती है । इस समीक्षण में आत्मा को अपने चारों ओर समता की सौम्यता एवं पवित्रता ही दिखाई देती है ।

तत्त्ववत् समीक्षण

अन्तिम एवं पांचवे तत्त्ववत् समीक्षण में समीक्षण ध्यान साधक आत्मा के मूल अभौतिक स्वरूप का चिन्तन करता है । अनन्त ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य की अडोलता में लीन होता हुआ निरन्तर आत्म स्वरूप के निकट पहुंचने का प्रयत्न करता चला जाता है ।

इन पंच समीक्षाओं की प्रक्रिया प्रयोगात्मक प्रक्रिया है । साधक को पिण्डस्थ ध्यान अथवा पिण्ड समीक्षण में इन प्रक्रियाओं से गुजरते हुए अपूर्व उल्लास एवं आनन्द का अनुभव होता है ।

यह बताया जा चुका है कि पिण्ड समीक्षण में साधक देह के उत्तमांगों पर ध्यान केन्द्रित करता है और देह के विभिन्न उत्तमांगों में साधना के लिये “आज्ञा चक्र” का विशेष महत्त्व होता है । अतः यहाँ आज्ञा चक्र का संक्षिप्त प्रतिपादन अप्रासंगिक नहीं होगा ।

आज्ञा चक्र समीक्षण

मन की एकाग्रता की साधना के लिये साधन-विधि में “आज्ञा चक्र” का अपना विशिष्ट एवं महत्त्वपूर्ण स्थान है। “आज्ञा चक्र” एक ऐसा सबल साधन है कि मन के सारे भटकाव अल्प समय में ही अवरूद्ध हो जाते हैं और मन एक निश्चित चिन्तन-धारा में प्रवाहमान हो जाता है।

भ्रूमध्य को ही योग की भाषा में आज्ञा चक्र, दिव्य चक्षु अथवा तृतीय नेत्र के नाम से पुकारा जाता है।

“आज्ञा चक्र” की ध्यान-विधि में सिद्धासन आदि किसी एक आसन से मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) को सीधा करके बैठ जाता है और ध्यान मुद्रा स्थिर की जाती है। फिर मानस चक्षु अर्थात् दोनों भृकुटियों के बीच में देखने का प्रयास किया जाता है। इस मानस दर्शन में नेत्र बन्द होने चाहिये और केवल कल्पना से ही भ्रूमध्य को देखना चाहिये। ध्यान की अधिक स्थिरता की दृष्टि से भ्रूमध्य केन्द्र में “अहं” अथवा “ॐ” की आकृति को समक्ष रख कर इसके स्वरूप का चिन्तन किया जा सकता है।

“आज्ञा चक्र” की साधना आरम्भ में कुछ दुरूह प्रतीत होती है। किन्तु सतत अभ्यास इसे सुबोध एवं सरल बना देता है। अनुभूति के आधार पर कहा जा सकता है कि कुछ दिनों की निरन्तर साधना के पश्चात् मन की वृत्तियां बहुत कुछ स्थिर होने लगती हैं और वैकारिक संकल्प-विकल्पो से रहित अवस्था प्राप्त होने लगती है। मन सहज ही स्थिर होने लगता है। इस मानसिक स्थिरत्व के द्वारा आन्तरिक प्रसन्नता, आनन्द एवं उल्लास वृद्धिगत होते हैं। हां, एक बात अवश्य इस विषय में ध्यान देने योग्य है कि इसमें हठयोग की प्रवृत्ति अर्थात् चित्तवृत्तियों के साथ शीघ्रता का हठ नहीं होना चाहिये।

श्वास समीक्षण

“आज्ञा चक्र” की साधना-विधि की तरह ही श्वासानुसन्धान की ध्यान विधि का भी अनूठा महत्त्व है। आज्ञा चक्र की साधना में

म्भिक साधक के लिये “श्वासानुसन्धान की ध्यान-विधि के द्वारा ११ चक्र की दुरूह ध्यान-विधि को सुगम बनाया जा सकता है और डस्थ ध्यान की गहराई में पहुँचा जा सकता है ।

श्वास समीक्षण की ध्यान-प्रक्रिया में मन को अपने श्वासो-वास पर केन्द्रित किया जाता है । आसन की स्थिरता पूर्वक साधक नी मनोवृत्तियों एवं समस्त कल्पनाओं को श्वास पर केन्द्रित करके ११ में लीनता प्राप्त करता है । इस प्रक्रिया में प्राणायाम की भाँति गहरे सांस लिये जाते हैं । सांस इतने गहरे हों कि वे सीधे नाभि-डल पर चोट करे । इससे पहला लाभ तो यह होगा कि प्राण वायु शक मात्रा में देह के भीतर जायेगी और भीतर से दूषित वायु हर निकलेगी, फलतः कुछ ताजगी का अनुभव होगा । इस प्रक्रिया कुछ स्थिरत्व लाने के लिये श्वासों की गणना भी की जा सकती और कुछ समय श्वास को भीतर रोके रखकर धीरे-धीरे छोड़ा जाता है । कुछ अधिक प्रगति के लिये गहरे श्वास भीतर लेने और हर निकालने में मूलाधार चक्र अथवा नाभि कमल से श्वास का बन्ध जोड़ा जा सकता है । अर्थात् यह कल्पना की जा सकती है

श्वास मूलाधार चक्र अथवा नाभि कमल से प्रबल वेग के साथ उठा है और उर्ध्वगामी बन कर ऊपर के सभी चक्रों को पार करता है । मेरु दण्ड (रीढ़ की हड्डी) के माध्यम से आज्ञा चक्र तक पहुँचा है और आज्ञा चक्र के इर्द-गिर्द उद्दीपक, तेज अथवा बहुत धेक मात्रा में प्राण वायु का संचार अथवा संग्रह हो रहा है । श्वास उर्ध्वमुखी अवस्था में मूलाधार से मेरुदण्ड में होकर आज्ञा चक्र के कट शक्ति के उर्ध्वगमन की कल्पना भी की जा सकती है । इस क्रिया द्वारा आज्ञा चक्र की साधना भी सबल एवं सशक्त बनती है । बुभूति जन्य आलोक से कहा जा सकता है कि इस विधि के द्वारा मन बहुत अधिक समय तक एक विषय पर स्थिर किया जा सकता है । स्थिरत्व से संकल्प बल तीव्र होता है । और एकाग्रता की साधना गम व दृढ़ हो जाती है ।

श्वासानुसंधान की एक सुगम विधि और भी है । उसमें किसी ११ आसन विशेष का आग्रह नहीं होता है । किसी भी मुद्रा में सुखान से बैठकर अथवा श्वासन से सोकर ध्यान को श्वास पर केन्द्रित

किया जाता है। शरीर को ढीला, तनाव रहित बनाकर सहज वृत्त केवल श्वास के गमनागमन का अवलोकन भर किया जाता है। इस श्वास को रोकना और गणना करना भी आवश्यक नहीं, क्योंकि गणना करने और श्वास को रोकने में भी कुछ न कुछ तनाव बने ही है। अतः तनाव से सर्वथा मुक्त होकर इस प्रक्रिया में एक अनुभूति शेष बच जाती है कि श्वास आ रहा है, और श्वास जा रहा है। पूरा ध्यान श्वास पर ही केन्द्रित किया जाता है। प्रारंभिक साधक के लिये यह प्रक्रिया उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

रूपस्थ ध्यान परमात्मरूप समीक्षण

जैसा कि शब्द से ही स्पष्ट है कि ध्यान की इस प्रक्रिया साधक किसी दिव्य रूप पर चित्त को स्थिर करता है। इस साधना आगे बढ़ता हुआ साधक अपने प्राणवान देह पिण्ड में ही परमात्मा चित्रित कर दिव्यता की कल्पना करने लगता है। कभी अगमोक्त तीर्थंकर के स्वरूप की साकार कल्पना करता हुआ उसके आयामी चिन्तन में खो जाता है। तीर्थंकर के स्वरूप चिन्तन में हन्त महाप्रभु के अतिशयो पर अध्यात्मोन्मुख भाव प्रवाही चिन्तन जा सकता है। यथा-अरिहन्त महाप्रभु ने किस प्रकार अनन्त अनन्त दर्शन, अनन्त चारित्र एवं अनन्त वीर्य रूप अनन्त चतुष्टय सर्वोच्च सत्ता प्राप्त कर ली। इन आध्यात्मिक उपलब्धियों का उनकी दैहिक क्रान्ति पर भी कितना अनूठा पड़ता है, कितनी अनुपम मुद्रा है तीर्थंकर महाप्रभु की ! अत्यन्त मनोहर शान्त, गर्भ एक हजार आठ उत्तम लक्षणों से विभूषित परम दीप्तिमान् मुद्रा दर्शन कर सुरेन्द्रादि भी स्तुति मुखर हो उठते हैं, आदि सोपानों ध्यान उत्तरोत्तर दृढ़ीभूत बनता जाता है।

इतनी भौतिक एवं अभौतिक सम्पदा से घिरे हुए भी अपूर्व वैराग्य रस टपक रहा है, महाप्रभु के अणु-अणु से। कैसा का निर्भर फूट रहा है इस महाचेतना के अन्तः स्थल से। इसी कभी गुरु, आदि किसी लोकोत्तर महापुरुष के दृष्टिगम अथवा गत रूपों को अपने मानस-चक्षु के समक्ष कल्पना-लोक में अंकित जा सकता है।

संक्षेप में रूपस्थ ध्यान में चक्षु का पदार्थ के साथ और

। चक्षु के साथ केन्द्रीकरण का अभ्यास किया जाता है अथवा कल्पना-गत में किसी चेतना युक्त देह-पिण्ड में परमात्मा के दिव्य रूप को लिपित कर उस पर ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है । इस विधि तीर्थंकर प्रभु की समवसरण रचना उसमें उन्हें अमृतोपदेश देते हुए खना तथा आध्यात्मिक उत्क्रान्ति के मार्ग की आगमोक्त विधि की लपना की जा सकती है अथवा भगवान् महावीर की आगमोल्लिखित रण्यों में की जाने वाली ध्यान-साधना की निष्कंप एव अडोल मुद्रा । चिन्तन और उस मानसिक चित्र पर ध्यान को केन्द्रित करने का यत्न भी किया जा सकता है ।

इस प्रकार विराट् व्यक्तित्व के जीवन पर किया जाने वाला हुआयामी चिन्तन मन के भटकाव को प्रतिबधित कर उसे सही दिशा दान करता है । फलतः वह एक विशुद्धतम केन्द्र पर स्थिर हो जाता और उसकी प्रवृत्ति शुभत्व से शुद्धत्व की ओर गतिमान होती है । स प्रक्रिया से अन्य अनेक उपलब्धियों के साथ संकल्प-शक्ति की स्थिता एव पवित्रता वृद्धिगत होती है ।

रूपातीत ध्यान आत्म समीक्षण

रूपातीत ध्यान का अर्थ है—रूप, रग अर्थात् किसी भी प्रकार की आकृति से अतीत निराकर, शुद्ध चैतन्य का चिन्तन करते हुए समे लीन हो जाना ।

पदस्थ एवं पिण्डस्थ ध्यान में किसी शब्द विशेष अथवा केवल न सम्पन्न आत्मा आकृति विशेष जिस शरीर में हो वैसी की कल्पना के उसमें मन को स्थिर किया जाता है, जबकि रूपातीत ध्यान धि में समस्त साकार कल्पनाओं से ऊपर उठकर केवल आत्म-केन्द्रित की साधना की जाती है । इसमें समस्त चिन्तन अमूर्त आत्मादि शेषों पर केन्द्रित हो जाता है । उदाहरण स्वरूप यह चिन्तन हो कि आत्मा का कोई रूप नहीं होता, न उसकी कोई जड़ा आकृति होती । आगम के अनुसार—

न सद्मे, न रूवे, न गन्धे, न रसे, न फासे—अर्थात् न शब्द आत्मा है, न रूप, न रस गन्ध और स्पर्श ही आत्मा है । आपेक्षिक दृष्टि

। चिंतारों अथवा भावनाओं का साधक-चित्त पर गहरा प्रभाव डालता है । दैनन्दिन जीवन में जिन भावनाओं का प्राबल्य रहता है, वही ध्यान के क्षणों में भी पुनः पुनः उभर कर सामने आती हैं । यदि भावनाएं प्रशस्त हों, बन्धन-मुक्ति की दिशा में चैतन्य को प्रेरित करती हों तो ध्यान शीघ्र बनेगा, उसमें कोई व्यवधान उपस्थित नहीं होगा । किन्तु यदि भावनाएं अप्रशस्त चल रही हों—प्रतिक्षण अशुभ वस्तु चलता हो, तो वह ध्यान साधना में पुनः पुनः विक्षेप-व्यवधान उपस्थित करेगा । चित्त को बार-बार उद्वेलित करता हुआ, अशुभ की ओर ही सांसारिक बन्धनों की ओर ही खींचेगा ।

समीक्षण ध्यान की साधना अन्तर समीक्षण अथवा आत्म-सामिप्य प्राप्त करने की साधना है । आत्म-सामिप्य की प्राप्ति के लिये अमस्त बाह्य विकल्पों से ऊपर उठना आवश्यक होता है । चित्त को ऊर्ध्व दिशा देना होता है, अतः इसमें चित्त का प्रतिपल प्रशस्त दिशा में प्रवाहित होना नितान्त वाञ्छनीय है । संख्यातीत दिशाओं में प्रवाहित भाव धाराओं को जैनागमों एवं जैनाचार्यों ने बारह धाराओं में समीकृत अथवा प्रतिबन्धित किया है, जिन्हें द्वादस भावना अथवा द्वादस अनुप्रेक्षा की संज्ञा दी गई है । ये द्वादस अनुप्रेक्षाएं समीक्षण ध्यान की महत्तम भूमिका का निर्माण करती हैं । एक-एक अनुप्रेक्षा का तन्मयता पूर्वक धारा प्रवाही चिन्तन ही अनुप्रेक्षा समीक्षण कहलाता है । द्वादस अनुप्रेक्षाएं, जिनका निरन्तर समीक्षण हमें आत्म समाधि के प्रवेश द्वार तक ले जाता है, वाचक मुख्य उमास्वाति के द्वारा निम्न रूप से वर्णित हुई है—

“अनित्याशरण संसारैकत्वान्यत्वा शुचित्वास्तव सवर निर्जरा लोक बोधि दुर्लभ धर्मस्वाख्या तत्त्वानुचिन्तनमनुप्रेक्षाः” । त. सू. ६-७१

१. अनित्य, २. अशरण, ३. संसार, ४. एकत्व, ५. अन्यत्व, ६. अशुचि, ७. आस्तव, ८. संवर, ९. निर्जरा, १०. लोक, ११. बोधि दुर्लभत्व, १२. धर्म का स्वाख्या तत्त्व—इनका अनुचिन्तन ही अनुप्रेक्षाएं हैं ।



पदार्थों के पर्यायि मुखी चिन्तन को अनित्यत्व समीक्षण कहा जाता है। आगमिक दृष्टि से यह जगत षड्रव्यात्मक है। प्रत्येक द्रव्य-पदार्थ द्रव्य की अपेक्षा नित्य एवं पर्यायि की अपेक्षा अनित्य है। संसार का प्रत्येक तत्त्व अपने मूल स्वरूप की दृष्टि से नित्य होते हुए भी पर्यायि अर्थात् प्रतिपल घटित होने वाली विभिन्न अवस्थाओं की दृष्टि से अनित्य है। भगवान् महावीर ने द्रव्य अथवा पदार्थ ही उसके माना है—जिसमें 'उप्पन्नेइवा, विगमेइवा, धुवेइवा' अर्थात् प्रतिक्षण उत्पत्ति, विनाश एवं ध्रौव्य तीनों धर्म पाये जाएं।

इस रूप में प्रतिक्षण स्थिरत्व के साथ ही विविध रूपों को धारण करते रहना यह पदार्थ का धर्म है। पदार्थ में उपर्युक्त तीनों धर्मों के विद्यमान होते हुए भी मोहग्रस्त चेतना उसके किसी एक नयनाभिराम-मोहक पर्यायि को ही स्थिर मान लेती है। इस विपर्यास को तोड़ने के लिये पदार्थ के अनित्यत्व का समीक्षण आवश्यक एवं हित प्रद माना गया है।

इस अनित्यत्व समीक्षण में यह चिन्तन करना चाहिये कि इन पदार्थों का जो सौन्दर्य-सौष्ठव आज दिखाई दे रहा है, वह कुछ क्षण तक ही स्थिर रहने वाला है। संसार में कोई भी पदार्थ किसी एक ही रूप में स्थिर रहने वाला नहीं है। वह प्रतिक्षण परिवर्तित होता रहता है फिर हम पदार्थ के किस सौन्दर्य पर मोहित या आसक्त हो रहें हैं।

यह चेतना ना समझी के कारण ही क्षण स्थायी तत्त्वों को स्थायी मान कर इनमें मुग्ध हो जाती है और फिर उन तत्त्वों के विलीन या नष्ट होने पर विलाप करती है—हाय ! मेरा अमुक तत्त्व

नष्ट हो गया । मेरा प्रियजन चला गया—मर गया ! हाय ! मेरा यौवन चला गया—सौन्दर्य नष्ट हो गया ।

ज्ञानीजन सावधानी दिलाते हैं कि वह तो होने का ही था, उसमें तुम्हारा क्या नष्ट हुआ ? उस पदार्थ का वैसा ही स्वभाव था । हे चैतन्य ! तू नाशवान जड़ तत्त्वों या परिजनों के लिये तो इतना विचार कर रहा है, किन्तु क्या अपनी मूल अविनाशी आत्मा के लिये भी कुछ विचार करता है ? कम से कम इन नाशवान् पदार्थों को देख कर खुद का तो कुछ विचार कर कि मेरा जीवन भी तो इसी प्रकार क्षण-क्षण मृत्यु की ओर बढ़ता जा रहा है । मेरा जो रूप चार वर्ष पहले था क्या वह अभी भी वैसा ही है ? क्या ये घड़िया मेरे पूर्व रूप को बदलती नहीं जा रही है ? काल के इन थपेड़ों ने मुझे रमणीय से अरमणीय नहीं बना दिया है ? जो बहुमूल्य क्षण बीत गये हैं क्या वे फिर लौटकर आने वाले हैं ? शास्त्रकार कितनी सन्नोदित चेतावनी दे रहे हैं कि—

“जा जा वच्चाइ रयणी, न सा पड़िनियत्तइ । अहम्मं कुण-माणस्य, अफला जन्ति राइओ ॥” अर्थात् ‘जो-जो रात्रियां व्यतीत हो रही हैं वे पुनः लौटकर आने वाली नहीं हैं । अधर्माचरण करने वाले की रात्रियां-निष्फल चली जा रही हैं ।’

कितना सुन्दर सन्देश है प्रभु महावीर का ! किन्तु चैतन्य । तू कहां सावधान हो रहा है ! अनित्य पदार्थों के पीछे कितना पागल बन रहा है ? अरे, जिस शरीर को तू सजाता-संवारता है, क्या यह स्थायी रूप से एक जैसा ही रहने वाला है ? अरे ! गर्भ में इसका कैसा रूप था ? पहले यह रजवीर्य के संयोग से तरल चावल मांड जैसा बना, फिर इसमें काल परिपाक के द्वारा कुछ गाढ़ा पन आया, और यह नाक के श्लेष्म जैसा बना । फिर क्रमशः बेर और आम जैसा बनते हुए इसने शरीर का रूप धारण किया । फिर इन्द्रियों का विकास हुआ । फिर पुण्य के परिणाम स्वरूप यह गर्भ से बाहर आया । फिर भी

बाल्यकाल में पराधीनता वश कितने कष्ट सहे । फिर भी इसका परि-
वर्तन रुका नहीं । यह अनित्य जो ठहरा—बदलता गया—बढ़ता गया
और यौवन में पहुँच गया । वहाँ इस पर भोगों की मस्ती छा गई ।
पत्नी के प्यार में और परिवार के भरण-पोषण में तारुण्य भी गलत
चला गया । शक्ति क्षीण हो गई और बुढ़ापा आ धमका । यौवन के
सारी चमक-दमक समाप्त हो गई । चेहरे पर सैकड़ों झुर्रियाँ पड़ गईं ।
अंग-अंग ढीला पड़कर कांपने लगा । दृष्टि क्षीण हो गई । दाँत गि-
गये । नाक झरने लगी । मुँह पोपला हो गया । जीभ लड़खड़ा-
लगी । स्वर भंग होने लगा । जठराग्नि मन्द हो गई—पाचन तत्त्व
विगड़ गया । कमर झुक गई । टांगे थक गई । लठिया का सहारा ले-
लिया । अनेक व्याधियों ने घेर लिया और खटिया पकड़नी पड़ी ।
अब सभी प्रियजन पराये हो गये । कोई भी सीधे मुँह बात नहीं
करता । यौवन की मस्ती न जाने कहाँ चली गयी ! सारी शक्ति
निकल गई और एक दिन वह आया कि सारी आयु क्षीण हो गई ।
और परिजनो ने मिलकर किसी समय अत्यन्त सुन्दर-रमणीय दिखने
वाले इस शरीर को चिता पर चढ़ा दिया । इसकी राख हो गई और
सारा खेल खत्म हो गया ।

यही कहानी है इस शरीर की । यह स्पष्ट ही दिखाई देता
है कि यह शरीर कितना अस्थिर है । कितनी अवस्थाएँ बदलता जा-
ता है । प्रतिक्षण कितने नये-नये रूप धारण करता रहता है । बाल्यकाल के
तरुणार्ध निगल जाती है और तारुण्य को बुढ़ापा चट कर जाता है ।
अन्त में मौत आकर बुढ़ापे को गिटक जाती है । कितनी अनित्य
शरीर की !

और हे चेतन्य ! यह भी तो समीक्षण कर कि इस अस्थिर
अनित्य माया जाल में बाल्यकाल के बाद तारुण्य और तरुणार्ध के बाद
वार्द्धक्य आएगा ही ? क्या श्वास का कोई विश्वास है ? क्या काल-
मृत्यु बालक को नहीं ले जाती है ? अरे ! मृत्यु तो 'समदर्शी' कही
जाती है, उसके लिये बालक-युवक और वृद्ध में कोई अन्तर नहीं है
वह किसी को भी किसी भी क्षण ले जा सकती है । फिर कैसे समझ-
जाय कि यौवन आएगा ही और यह मौज मस्ती भरी जवानी हमें
सुख देती ही रहेगी ?

यह शरीर तो औदारिक पुद्गलों का बना है, जिनका स्वभाव ही गलन-सडन और विध्वंसन है । जिसका स्वभाव ही नष्ट होने का है, उसे स्थाई मानकर जगत व्यापार चलाना कितना हास्यास्पद है ! यहां निरन्तर रात और दिन रूपी दो पाटो की काल रूपी चक्की चल रही है । इसमें जो शरीर आयुष्य रूपी कील से लगे हैं, वे बचे हुए हैं और जो वहां से हटे कि काल की चक्की उन्हें पीस देती है । क्षण भर में इस सुन्दर-सलोना दिखने वाले शरीर का आटा (राख) बन जाता है ।

हे चैतन्य ! तू यह समीक्षण कर कि इस जन्म में प्राप्त पुद्गल द्वारा यह शरीर औदारिक कहलाता है । औदारिक शब्द का आगमिक एवं लाक्षणिक दो अर्थों में प्रयोग हो सकता है । औदारिक का आगमिक अर्थ है—उदार अर्थात् प्रधान-विशेष प्रकार के उत्तम पुद्गलों से बना हुआ । इस अर्थ में यह शरीर अनन्त पुण्य के उदय से प्राप्त हुआ है और इसी के द्वारा तीर्थंकर जैसी महानता प्राप्त की जा सकती है । धर्म आराधना की जा सकती है और मोक्ष तक पहुंचा जा सकता है, अतः यह महान् है । किन्तु औदारिक शब्द का दूसरा अर्थ है—उधार या उधार अर्थात् मांगकर लिया हुआ, जैसे कोई विवाहादि के सग पर धर्मशाला या किसी अन्य व्यक्ति का मकान मांगकर—उधार लिया जाता है । उसी प्रकार यह शरीर भी उधार लिया हुआ है । उसे उस मकान की साफ-सफाई करवा कर उसे सजाया जाता है, किन्तु कदाचित् उसके उपयोग के पूर्व ही निश्चित तारीख आ जाए तो धर्मशाला का मालिक उसे जबरन खाली करवा लेता है । उसी प्रकार इस शरीर को कितना ही सजाया जाय आखिर उधार लिया हुआ धर्म कब तक अपना बना रहेगा ? इसे खाली करना ही पड़ेगा । फिर इस शरीर को नित्य मान कर इस पर मोहित होना—आसक्त होना कहां तक उचित है ? चेतन ! समझ-समझ, इस शरीर की अश्वरता अनित्यता का समीक्षण कर ।

यह शरीर उपयोगी है तो इसका एक ही उपयोग है कि इससे जितना हो सके, धर्माचरण करले । यही इस शरीर का वास्तविक उपयोग है । भोगादि तो देव एवं पशु शरीर में भी अनेक बार भोगे जा चुके हैं । मानवीय तन भोग के लिये नहीं, योग के लिये

प्राप्त हुआ, अतः इसे साधना में लगाना ही श्रेयस्कर है अन्यथा किराये का मकान खाली करवा लिया जायेगा। हे चैतन्य! आत्म-समीक्षण कर और इस अनित्य तन का भी सही सार निकाल ले। आत्मा की शाश्वत शान्ति को प्राप्त करने में इसे लगा दे। फिर भले यह नष्ट हो जाय, तुझ से सदा-सदा के लिये छूट जाए तो भी पश्चाताप नहीं होगा। इस तन का सर्व-तो महत्त्वपूर्ण उपयोग है इससे ही परम मुक्ति मिल जाए।

धन-अनित्यत्व समीक्षण

यह तो हुआ शरीर की अनित्यता का समीक्षण। अब जिस धन के पीछे यह तन रात-दिन दौड़ता है, उसकी अनित्यता भी तो समीक्षण कर। यह धन क्या कभी किसी के पास टिका है लक्ष्मी का नाम भी तो चंचला है। वह स्थिर रह भी कैसे सकती आज जो लक्ष्मी पति है, कल वह कंगाल दर-दर की ठोकर खानेवाला भिखारी बन सकता है।

इस धन को दौलत भी कहते हैं यह दो लाते मारता है आते समय अहंकार की और जाते समय दीनता की। फिर इसको नित्यमान कर जो सुखी रहने का प्रयास करते हैं वे सुखी होते हैं ?

नीतिकार कहते हैं—

“अर्जने दुःखं रक्षणे दुःखं, दुःखं व्यये सर्वात्मना ।”

धन की प्राप्ति बड़ी कठिनाई—अनेक कष्टों के द्वारा होती है, अतः गया है—‘अर्जने दुःखं’। धनार्जन दुःख से परिपूर्ण है। धनोपाजं लिये इन्सान प्राणप्रिय पत्नी को छोड़ कर अपनी जन्म भूमि से हजार किलोमीटर दूर परदेश में चला जाता है। लू-लपट-ठण्ड और वर्षा यातायात के खतरों की परवाह किये बिना रात-दिन दौड़ता रहता है। क्या यह कम कष्ट है !!

कदाचित् दुःखों को पार करते या सहन करते हुए धन कमा लिया तो फिर क्या व्यक्ति सुखी हो जाता है ? नहीं, अब उसे

की रक्षा की चिन्ता सताती है । कहीं चोर, लुटेरे, डाकुओं की नज़र इस पर नहीं पड़ जाय । कही इसे कोई हड़प न ले । रात्रि में सोते हुए कही चूहा भी खटा-खट करे तो नीद हराम हो जाती है । इस प्रकार धन कमाकर इकट्ठा करने वाला, उसका उपभोक्ता नहीं, केवल उत्तकीदार बनकर रह जाता है । फिर इस धन से सुख कहाँ मिला ?

जैसे-तैसे पाप की प्रवृत्तियों से धन इकट्ठा किया, उसकी रक्षा लिये जान की बाजी लगाई, पिता-पुत्र-मां-बहिन-पति-पत्नी तक की सेवा की किन्तु जब उसको व्यय करने का प्रसंग आता है तो भी मन नहीं कितनी पीड़ा होती है ? तृष्णावान् कंजूस-लोभी मनुष्य चमड़ी चली नर दमड़ी नहीं जाने देता । एक-एक पैसा खर्च करते समय लाख विचार करता है । ठीक से खा-पी और पहन तक नहीं सकता । न अपने हाथों से उस पाप की कमाई को सत्कर्म-पुण्योपाजन में लगा सकता है । और अन्त में यह धन धरा में ही पड़ा रह जाता है । सीलिये कहा है -

“इस धन की गति तीन है, दान भोग और नाश ।

दान भोग यदि ना हुआ, तो निश्चित होगा नाश ॥”

धन का उपयोग दान या भोग में हो सकता है । यदि ये दोनों नहीं आते तो नाश निश्चित होगा ही । धन व्यय में कृपण व्यक्ति तो दान कर पाता है, और न ही उपभोग । उसका धन तिजोरियों में पड़ा रह जाता है, और यदि उम्र धन की ममता में ही मर जाता है, तो उसी तिजोरी के पास साप, बिच्छू या चूहा बन जाता है । कभी कुत्ता बन कर उसकी रक्षा करता रहता है, किन्तु यह अनित्य धन कहाँ उसके साथ जाता है ? या उसकी रक्षा करता है ?

हे चैतन्य ! जरा तो आत्म समीक्षण कर कि जिस धन को तू अविनाशी समझकर रात-दिन उसके पीछे दौड़ता रहता है, क्या वह स्थाई रहने वाला है ? नहीं, कदापि नहीं । यह धन नित्य कभी नहीं हो सकता और न कभी एक जगह टिक कर रह सकता है ।

परिवार-अनित्यत्व समीक्षण

हे चैतन्य यह समीक्षण कर कि जिम परिवार के लिये इतनी

दीड़-धूप करके धन कमाया जाता है, क्या वह परिवार सदा .. रहने वाला है ? जैसे तुम्हारा शरीर अनित्य है, वैसे ही पारिवारिक जनों का शरीर भी तो औदारिक ही है । जो दशा तुम्हारे शरीर की होने वाली है, वही उनके शरीर की भी तो होने वाली है । जिस माता-पिता, पुत्र-पौत्रों को देखकर तू खुशी मनाता है, क्या वे सदा स्थाई रूप से तेरे साथ रहने वाले हैं ? तुम्हारे से पहले आए माता-पिता, काका-काकी एवं भाई बहिन तुम्हारे देखते-देखते चले जाते हैं । यही नहीं तुम्हारे साथ आए भाई-बहिन और बाद में आए पुत्र-पौत्र भी तुम्हारे पहले जाते हैं और तू उनके लिये विलाप करता ही आ जाता है ।

अरे ! चैतन्य ! कुछ तो सोच कि यह आयु सभी को निगलती जाती है । तेरा कोई भी परिजन यहां अमर-स्थायी रहने वाला है । इन परिजनों के साथ तेरा सम्बन्ध केवल एक घर्मशाला या सरा में दो-चार दिन के लिये ठहरे यात्रियों जैसा है ।

अरे ! आज जिसे तू अपना समझ रहा है, वही थोड़ी भ्रमस्वार्थ में बाधा पड़ने पर कल पराया हो जाता है । तू अपनी आंख से ऐसी घटनाएं देखता है और कानों सुनता है कि बेटे तुच्छ स्वार्थ के पीछे सगे बाप को घर से धक्का देकर बाहर निकाल देते हैं । फिर तू किस परिवार को नित्य मान रहा है और अपना मान रहा है ?

ये पारिवारिक जन भी, जो तुझे अपना मान रहे हैं, वे कितने तक के लिये ? जब तक इनका स्वार्थ सधता है तब तक ही तेरे आस पास मंडराते रहते हैं । जैसे पुष्प में सुगन्ध एवं पराग हो तब तक ही मधुकर आकर वहां मंडराते हैं, उसके सूख जाने पर वहां को भ्रमर गुंजारव नहीं करता है । यही दशा तेरी भी है । जब तक तेरे पास परिजनों के लिये कुछ देय है, उन्हें तुम्हारे द्वारा कुछ स्वाद-पोषक तत्त्व मिल रहा है, तभी तक वे तुम्हारे हैं । स्वार्थ में जरार बाधा उपस्थित हुई कि वे सभी पराये हो जाते हैं ।

और हे चैतन्य देव ! ये रिश्ते भी तो तैने कोई एक-दो बार नहीं अनन्त बार बना लिये हैं । आज का पिता किसी समय पुत्र बनकर रहा और वह

सभी समय मां, पत्नी, पुत्री और बहिन बनकर भी रहा है । ये रिश्ते एक जन्मों में नहीं, कई बार एक ही जन्म में अनेक रूप-धारण कर रहे हैं और काल परिपाक से विशीर्ण भी हो जाते हैं । अतः परिवार कुटुम्ब को भी नित्य मानना एक बहुत बड़ी भ्रान्ति है ।

अनेक बार वृद्ध माता-पिता बैठे रह जाते हैं और जवान उनकी आंखों का तारा, देखते-देखते चला जाता है । जिस पर माता-पिता अनेक आशाओं के स्वप्न सजाते हैं । उन सभी आशाओं का स्वप्न-स्वप्न ही रह जाते हैं और पुत्र चले जाते हैं । इस रूप में चैतन्य ! यह अन्तर-समीक्षण कर कि यह कुटुम्ब भी सर्वथा अनित्य है । यह सब नष्ट होने वाला है, अतः इनमें होने वाली नित्यत्व की भ्रान्ति का परित्याग कर ।

आवासीय अनित्यत्व समीक्षण

घन एवं परिवार के समान ही परिवार का आवास केन्द्र भवन-भवन भी तो अनित्य ही है । क्या किसी भी भवन का सौन्दर्य निर्माण काल जैसा ही सदा बना रहता है ? अरे ! आज जो भवन चमक-मनोहर दिखाई दे रहा है, कल वही खण्डहर-पक्षियों का आवास बन जाता है । आज जिस पर मानव मन अहंकार कर रहा है—इठलाता है कि कैसा भव्य भवन बनाया है मैंने ! कितनी सजावट की है ! कितनी सुन्दर नयनाभिराम फर्नीचर लगाया है । किन्तु कुछ दिनों में उस भवन की ओर देखने की भी इच्छा नहीं होती है । उसे ही द्वारा बनाये गये भवन अपने देखते-देखते घराशायी हो जाते हैं । फिर इन पत्थर-ईंटें और चूना, सीमेन्ट के भवनों को नित्य कैसे माना जाय ?

हे चैतन्य ! तेरे सामने बड़े-बड़े नगरों के प्राचीन ध्वंसावशेष, शालकाय महलों के खण्डहर इस बात के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं कि वास्तु-ज्ञान कितनी क्षण भंगुर-अशाश्वत हैं । अरे ! उन्हें बनाते समय मूर्ताओं एवं शिल्पकारों ने कितनी क्या उमंगें सजाई होंगी कि ये नित्य निर्माण हजारों-लाखों वर्षों तक हमारा नाम रोशन करेंगे । किन्तु, हन्त ! उनके सामने ही वे निर्माण मलिन-जीर्ण-शीर्ण होने लग

गए । उनके देखते-देखते ही उनकी नित्यता का अभिमान हो गया ।

पदार्थ मात्र में अनित्यत्व समीक्षण

अरे ! मकान ही क्या, संसार में भोग-उपभोग वस्तु अनित्य है—क्षणिक है । आज का अन्न कल खाद बन और वही कुछ दिनों में स्वादिष्ट—सुन्दर सुरभित फल-फूल इन्द्रियों का आकर्षण केन्द्र बन जाता है ।

हे चैतन्य ! तेरा प्रतिपल-प्रतिक्षण का समीक्षण करता जाता रहा है कि जीव जब उत्पन्न होता है, तो अपने साथ क्या आता है ? केवल-पुण्य पाप । और पुण्य के संयोग से ही शरीर मन-इन्द्रियां स्वस्थ मिलती है । सम्पत्ति-पद-प्रतिष्ठा सभी मिलता है । किन्तु क्या ये सब भी नित्य है । अरे, पुण्य भी तो क्षीय जाता है और पुण्य क्षीय हुआ नहीं कि शरीर रोगी हो ज इन्द्रियां अक्षम बन जाती है, मन अस्वस्थ बन जाता है और स पद-प्रतिष्ठा सभी कुछ उसी प्रकार से गायब हो जाते हैं—जैसे : सूख जाने पर उस पर रहने वाले पक्षी ।

और यह क्रम कोई एक-दो बार ही नहीं होता है । अनन्त काल से यही क्रम चल रहा है । अरे ! पुद्गलों का तत्त्व स्वभाव ही है कि मिलना, कुछ नूतन रूप धारण करना और बिछुड़ जाना । नये-का पुराना और पुराने का नया । अच्छे का और बुरे को अच्छा बनते रहना ही तो पुद्गलों का स्वरूप है । सब कुछ प्रत्यक्ष दिखाई देते हुए भी इन पुद्गलों में नित्यत्व बुद्धि धारण कर इनके पीछे चैतन्य सत्ता का मोहग्रस्त बन जाना कि आश्चर्य का विषय है !!!

हे चैतन्य ! अज्ञान की इससे अधिक और क्या स्थिति सकती है कि मानव स्वयं अपने शरीर की अनित्यता का आभास करता हुआ भी, निरन्तर आयु क्षय के साथ वचपन से यौवन से यौवन से बुढ़ापे की ओर बढ़ता हुआ भी इन बाह्य पदार्थों में नित्य

गं ममत्व का भाव बनाए रहता है । यही नहीं, ज्यों-ज्यों वृद्ध होता है, त्यों-त्यों इनमें अधिक से अधिक आसक्त होता जा जाता है । यह तो ठीक वैसा ही है जैसे अग्नि स्नान से शीत-ता की कामना करता या विषपान करके अमर बनने को इच्छा करना । अरे ! जिन पुद्गलों का स्वभाव ही विनश्वरशीलता है, वे याई-शान्ति स्थाई आनन्द कैसे दे सकते हैं ।

अनित्यत्व समीक्षण के कुछ सूत्र

ससार के अनित्यत्व का समीक्षण करने के लिये कुछ व्याव-रेक सूत्रों को दिशा सूचक बनाया जा सकता है ।

(१) इन्द्र धनुष की छटा कितनी मनमोहक, नयनाभिराम रंग-विरंगी लगती है, किन्तु क्या वह स्थायी रहती है ? अरे ! चन्द्र क्षणों में ही इन्द्र धनुष के सभी दर्शनीय रंग बिखर कर अन्त में प्राकाश में विलीन हो जाते हैं । क्या यही दशा पौद्गलिक सौन्दर्य की नहीं है ?

(२) सूर्यास्त के समय पश्चिम दिशा कितनी आह्लादक रक्तिम आभा लिये होती है, किन्तु चन्द्र क्षणों में ही इसके पीछे रात्रि का सघन अन्धकार नहीं घिर जाता है ? यही स्थिति पौद्गलिक सुख की है, जो अपने पीछे दुःख का सघन अन्धकार छिपाए रहता है ।

(३) विवाह या किसी उत्सव के समय कितने रिश्तेदार-जातिजन एकत्रित होते हैं, मकान आदि कितने सुसज्ज होते हैं । पूरा वातावरण ही चित्तोत्कर्षक छटाओं एवं विनोदपूर्ण किलकारियों से व्याप्त होता है । किन्तु दो दिन की इस चहल-पहल के बाद उस भवन की क्या दुर्दशा हो जाती है । गृह स्वामी अकेला ही अपने फैलाव को समेटने में लगा रहता है । सारे परिजन और वह स्मरणीय दृश्य कहां खो जाते हैं ? यही तो स्थिति है पुद्गलों की । जो आज रमणीय दिख रहे हैं, वे ही चन्द्र क्षणों में अरमणीय हो जाते हैं ।

(४) अरे, आज अपनी बसावट की शैली में बेजोड़ नगर एक आंधी या तूफान के उठने पर या एक बम के गिर जाने पर क्या

शमशान भूमि जैसा भयंकर नहीं बन जाता है ? जिसके सौन्दर्य बड़े-बड़े ख्याति प्राप्त शिल्पियों ने सजाया वही क्षण भर में राख ढेर बन जाता है ।

(५) अनेक ऐसे स्थल हैं, जहाँ विविध प्रसंगों पर मेले हैं, बाजार लगते हैं, और हजारों लोग इकट्ठे होते हैं । किन्तु बिखरते ही क्या सुनसान जंगल नहीं रह जाता है ?

(६) प्रतिदिन सन्ध्या के समय पक्षियों का समूह वृक्षों टहनियों पर या अट्टालिकाओं की सुरक्षित दरारों एवं छज्जो-इकट्ठे-एकत्रित होते हैं और स्थान के लिये बहुत भगड़ते हैं । बैठने वाला प्रत्येक पक्षी उस स्थान पर अपना अधिकार मान है । किन्तु क्या प्रातः होते ही वे सभी पक्षी अपनी-अपनी राह उड़ जाते हैं ? क्या पेड़ का एक पत्ता भी अपने साथ ले जाते हैं यही दशा तो इस चैतन्य की है । यह इस शरीर रूपी वृक्ष पर बैठता है और काल रूपी सूर्योदय के होते ही उड़ जाता है ।

(७) ग्राम या नगर के चौराहे पर मदारी अपनी दुधड़ बजाता है और भीड़ एकत्रित हो जाती है, किन्तु खेल होते ही भीड़ बिखर जाती है और मदारी अपने सामान साथ अकेला ही रह जाता है । क्या यही स्थिति जीवात्मा की है ? उसके पुण्य शेष हैं तब तक परिवारजनों की भीड़ लगी रहती और पुण्य क्षीण होते ही सभी बिखर जाते हैं ।

(८) अधिक क्या कहा जाय, जहाँ राज्याभिषेक की तैयारी हो रही हो अथवा विवाह महोत्सव की धूम मच रही हो और राजकुमार अथवा दुल्हा राजा मौत का शिकार हो जाता है और शहनाइयाँ बज रही थी वहाँ हाहाकार मच जाता है, मातम छा जाता है, शमशान यात्रा की नैयारियाँ होने लगती हैं ।

(९) अरे, चैतन्य ! इन पुद्गलों का तो स्वभाव ही ऐसा है-जिन परमाणुओं से आज तेरा शरीर बना है । उन्हीं से कभी तेरे शत्रुओं के शरीर भी बने हैं । इन्हीं परमाणुओं से तूने अपने ही अन्त शरीरों को नष्ट किया था, जिन पर आज तू नित्यत्व का अभिमान कर रहा है ।

महान आगम ग्रन्थ भगवती सूत्र मे आविचिमरण का उल्लेख
ता है जो प्राणी मात्र को क्षण-क्षण में मृत्यु की ओर खींचता चला
रहा है और इस रूप में यह जीवन प्रतिपल बदल रहा है ।
की ओर दौड़ा जा रहा है ।

मेघों का स्वभाव-समूह, बिजली की चमक, स्वप्न का
राज्य, इन्द्र धनुष्य की माया एव ऐश्वर्यादि सभी अनित्यता का ही तो
सन्देश दे रहे हैं ।

अतः हे चैतन्य ! तू जरा इस अनित्यता का गहराई से समी-
कर । भगवान महावीर ने कहा है—

“अधुवे असासयम्मि संसारम्मि”

संसार अध्रुव, अशाश्वत है । और दुःखों से परिपूर्ण है । तू इसकी
अनित्यता को समझ और ममत्व बन्धनों से ऊपर उठकर परमात्मभाव
शाश्वतता में लीन हो जा । वही एक ऐसा स्थान या भाव है जहां
य परिवर्तन होते हुए भी सब कुछ स्वरूप में ही रमण होता है ।

इस प्रकार अनित्यानुप्रेक्षा का समीक्षण साधक को परम
आनन्द की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है ।



जैन दर्शन अनेकान्त दर्शन भी कहलाता है। यहां रूप का चिन्तन अनेकान्त अथवा स्याद्वाद शैली से किया जा प्रत्येक पदार्थ में अनन्त धर्म हैं और वे सभी हर पदार्थ में अतन्त्र अस्तित्व रखते हैं।

अनेकान्त दर्शन की दो दृष्टियां हैं—एक नैश्चयिक दूसरी व्यावहारिक। नैश्चयिक दृष्टि से प्रत्येक पदार्थ में प्रत्येक धर्म अपना स्वतन्त्र अस्तित्व रखता है। वह किसी दूसरे अथवा धर्म पर अवलम्बित नहीं होता। किन्तु व्यावहारिक एक पदार्थ दूसरे के सहयोग-सहकार की अपेक्षा रखता है। दूसरे द्रव्य के सहकार्य के बिना कार्यकारी नहीं होता है।

यह जीवत्मा अनादि अनन्त काल से कर्माधीन होकर में परिभ्रमण कर रहा है। जन्म-मरण की इस अविच्छन्न पर यह ऐसा दीन-हीन बन गया है कि अपने ही अन्दर छिपे अवयव, अपरिमित सामर्थ्य को भूलकर अनाथ सा बन गया है। ऐसी स्थिति में यह अपने ऊपर किसी नाथ की खोज करता। अपने से किसी अधिक शक्ति सम्पन्न व्यक्ति की शरण चाहता है।

आगमिक दृष्टि से उसकी यह याचना व्यावहारिक मांग है। क्योंकि निश्चयनय की दृष्टि से यहां कोई किसी को देने वाला नहीं है। बस यही चिन्तन अशरणत्व समीक्षण का है। अशरणत्व समीक्षण साधक के लिये यह चिन्तन अपेक्षित है चैतन्य ! तू समीक्षण कर कि इस संसार में तू स्वयं अनन्त का स्वामी है, फिर किसकी शरण तू चाह रहा है, और जिन पदार्थों की शरण तू चाह रहा है, क्या ये तुझे शरण देने में स

! अपने सुख-दुःख का कर्त्ता तो तू स्वयं है ! जिसे तू इनका हर्त्ता मान रहा है, वे तो केवल निमित्त मात्र हैं । वे तुझे सुख-नहीं दे रहे हैं । तेरे कर्म ही तेरे सुख-दुःख के मूल कारण हैं । दूसरों की शरण खोजने की क्या आवश्यकता है ? अपनी मान-वाचिक एवं कायिक प्रवृत्तियों को नियंत्रित कर और कर्म-परा का विच्छेद कर दे, फिर सुख-दुःख कहां से आएंगे ?

और जिन्हें तू शरण दाता या शरणागत-प्रतिपाल समझ रहा है, उसका समीक्षण कर कि क्या वे स्वयं अपनी सुरक्षा करने में सक्षम हैं ? क्या वे मृत्यु के भय से मुक्त हो गये हैं ? यदि, नहीं तो वे अपनी रक्षा कैसे करेंगे ? जो स्वयं की रक्षा नहीं कर सकता वह शरणागत प्रतिपालक कैसे हो सकता है ? फिर उसकी शरण ग्रहण करना कहां तक उचित है ?

शरीर शरण दाता नहीं

हे चैतन्य ! सर्व प्रथम तू इस शरीर को आश्रय प्रदाता, शरणागत-रक्षक मानता है, किन्तु जरा अन्तर समीक्षण कर कि यह शरीर तो औदारिक पुद्गलो का पिण्ड है, जो क्षण-क्षण में स्वयं ही नष्ट होता जा रहा है ? यह तुम्हारा रक्षक कैसे होगा ? अरे ! यह स्वयं अनेक प्रकार की आधि-व्याधि एवं उपाधियों से ग्रस्त है । बार-बार अनेक रोगों की उत्पत्ति होती रहती है । यह स्वयं प्रति-जरा की ओर बढ़ता चला जाता है । अरे, इसे तो मृत्यु अपनी गोद में ले जाती है । जो स्वयं मृत्यु की शरण में चला जा रहा है, उसकी शरण तू चाहता है, इससे बढ़ कर अज्ञानता और क्या होती है !

नीतिकारों ने कहा है—

“शरीर खलु व्याधि मन्दिर ।”

व्याधि मन्दिर, रोगों का घर शरीर तेरी रक्षा कैसे करेगा ? यह अपनी सुरक्षा के लिये बार-बार डॉक्टरों, वैद्यों एवं हकीमों की ओर जाता रहता है । अपने रूप को यथावत् बनाए रखने या अधिक

सुन्दर और परिष्कृत करने के लिये कितनी शक्ति वर्धक औपधियों ने कितने शृंगारिक प्रसाधनों की शरण खोजता फिरता है ! किंचित् चैतन्य ! यह तुम्हारी रक्षा करने में या तुम्हें शरण देने में कैसे हो सकता है ?

हां एक रूप में यह अवश्य तुम्हारा सहयोगी बन सकता वह रूप है धर्म साधना का । किन्तु उस रूप में भी वह सहयोगी बन सकता है, शरण दाता नहीं, और वह भी तू स्वयं उसे सह बनावे तो । हे चैतन्य ! इस शरीर को तू इन्द्रिय रमणता से दूर कर परमात्मभाव की ओर मोड़ दे, इसकी प्रवृत्तियों को बन्धन और से हटा कर मुक्ति की ओर मोड़ दे तो यह तुम्हारा सहयोगी बन सकता है । अन्यथा विषय वासना की आंधी में दौड़ा हुआ यह शरीर ही तुम्हें नरक के घनघोर कष्टों में धकेल देता है ।

अतः हे चैतन्य ! तू शरीर की शरण की ओर मत जा । तू स्वयं अपनी ही शरण में जा । स्वयं की शरण ही शरण हो सकती है । शरीर की शरण तो दुर्गति के द्वार ही खोलती है, सद्गति नहीं । यदि तुझे आनन्द की कामना है तो अपनी आत्मा की शरण की ओर गतिशील हो जा ।

धनादि भी शरण दाता नहीं

हे चैतन्य ! यह शरीर जिसे तू अत्यन्त प्रिय और निकट समझता है, वह भी शरण दाता नहीं बनता है, तो क्या इसी के उपाजित धन वैभव शरण दाता बन सकता है ? नहीं, कदापि नहीं अरे ! यह धन तो जड़ है । जड़ नाशवान धन शरण दाता बन सकता है ? यह धन तो और तुझे अशरण बना देता है । धन तुझसे न जाने कितनों की चाटुकारिता करवाता है । धर्म पथ से विचलित कर अधर्म की ओर दौड़ाता है । अरे ! इस धन के ही तुझे हजारों संकटों का सामना करना पड़ता है, और हजारों मी. की यात्रा करनी पड़ती है ।

यह धन ही है जो भाई-भाई में, पिता-पुत्र में, मित्र-मित्र और पति-पत्नी तक में भेद डलवा देता है । यह धन ही तो शरणदाता की जड़ है । इसी के कारण यह चैतन्य न जाने कितना

नाचता है । कितने दरवाजे खटखटाता है और कितनों को चरण-धूलि चाटता है । और तारीफ यह है कि इतने दरवाजों की धूलि चाटने के बाद या हजारों देवी-देवताओं की मिन्नतों के बाद भी यह मिलता कहां है ? और मिल भी जाय तो टिकता कहां है ? यह क्षण भर में तो करोड़ोंपति बना कर राजा-महाराजा या नरनाथ बना देता है और क्षण भर में पुनः अनाथ बना देता है । जो स्वयं इतना अस्थिर जड़ एवं अशरण है, उस धन की शरण चाहना या उसे शरणदाता मानना कहां की बुद्धिमत्ता है ? अतः हे चैतन्य ! यह धन त्रिकाल में भी आश्रयदाता या शरण प्रदाता नहीं बन सकता है ।

परिवार भी शरण प्रदाता नहीं

हे चैतन्य ! कदाचित् तू यह सोचता हो कि धन-सम्पत्ति जड़ है, वह शरण दाता नहीं है तो क्या हुआ ? परिवार तो चैतन्य है, वह तो शरणागत वत्सल होगा ? अतः मैं परिवार की ही शरण ग्रहण कर लूँ । किन्तु यह भी तेरी ना समझी है । जरा तू निर्मोही बनकर समीक्षण कर, तुझे स्पष्ट ज्ञात होगा कि पारिवारिक जन अथवा मित्रादि ज्ञातिजन भी सब स्वार्थ से अनुबन्धित है । जब तक तू उन्हें कमाकर देता है, उनके स्वार्थों की पूर्ति करता है तब तक पिता-माता कहेंगे—‘हमारा बेटा कमाऊ है—गुणवान है । भाई कहेगा ‘हमारी भुजा है’ और बहिन कहेगी—‘हमारा वीरा है ।’ पत्नी कहेगी—‘हमारे प्राणनाथ है ।’ इस प्रकार पूरा परिवार खूब प्रशंसा करेगा और सिर आंखों पर बिठाए रखेगा । तेरी हर तरह इच्छा पूरी करेंगे और तेरी हर बात में हां में हां मिलाएंगे ।

किन्तु यदि तू उनके स्वार्थों की पूर्ति करने वाला नहीं है, धनोपार्जन की कला नहीं जानता है या सम्पत्ति उड़ाने वाला है, तो वे ही माता-पिता, भाई-बहिन, मित्र एवं पत्नी भी तुझे फूटी आंखों भी देखना पसन्द नहीं करेंगे । वे तुम्हें शरण नहीं देंगे पर घर से धक्का तो अवश्य-दे देंगे । कुपूत, उड़ाऊ पूत, मक्कार आदि अनेक अभद्र अशोभनीय शब्दों की शरण में अवश्य डाल देंगे ।

कदाचित् तू कमाऊ रहा और परिवार वाले सिर आंखों पर

रखने वाले हुए, फिर भी क्या वे शरण प्रदाता बन सकते हैं ? अरे, चैतन्य ! जरा तो विचार कर जो स्वयं अशरण हैं, अनाथ हैं, वे तुम्हारे नाथ अथवा तुम्हें शरण देने वाले कैसे हो सकते हैं ? क्या वे स्वयं जन्म, जरा, रोग एवं मृत्यु के दुःखों से बचे हुए हैं ? क्या वे समस्त सांसारिक बन्धनों से मुक्त हैं ? क्या उन्होंने स्वयं अपना शरण स्थल ढूँढ लिया है ? यदि नहीं, तो वे तुम्हें शरण देने वाले कौन होते हैं ? अरे, चैतन्य ! पारिवारिकजन कोई भी तुम्हें शरण नहीं दे सकते । तेरे दुःखों को बंटा नहीं सकते । तेरे कर्मों का हिस्सा नहीं ले सकते ! तेरा शरण तुम्हें स्वयं में ही ढूँढना होगा । तू स्वयं को शरण में जा, वही सच्चा शरण स्थल है ।

भगवान् महावीर ने अपनी चरम देशना में कहा है—“माया-पियाण्हुसा भाया, भज्जा-पुत्ताय ओरसा । णालं ते तव ताणाय, लुप्प-तस्स सकम्मुणा ॥”

अर्थात्—कर्माधीन होकर परलोक जाते हुए तुम्हारे लिये माता-पिता, पुत्री, पत्नी, पुत्र एवं बहिन आदि कोई भी शरण दाता-रक्षक नहीं हो सकते हैं ।

इसके विपरीत ऐसे हजारों उदाहरण मिलेंगे, जिनमें प्रिय जनो ने ही अपने स्वार्थों की पूर्ति के लिये अपने प्रिय पिता-पुत्र, पत्नी आदि को मौत की शरण में भेज दिया । निकट इतिहास को देखें तो औरंगजेब, हुमायूँ, श्रेणिक और कोणिक के कारनामों हमारे सामने हैं । क्या कोणिक ने अपने स्वार्थ पूर्ति के लिये प्राण दाता पिता को ही जेल की सीकचों में बन्द करके वेमौत मरने को विवश नहीं कर दिया था ? ब्रह्मदत्त चक्रवर्ती की विषयासक्त माँ ने अपने स्वार्थ पूर्ति हेतु लाल को ही मरवाने का षडयन्त्र नहीं किया था ? क्या सगे भाई भरत-बाहुवली राज्य लिप्सा हेतु नहीं लड़े थे ? क्या दुर्योधन की कुत्सित सत्ता लिप्सा ने सारे कुटुम्ब को मौत के मुँह में नहीं धकेल दिया था ? सूर्यकान्ता महारानी ने अपने ही प्रियतम महाराजा प्रदेशी को अपने भोगों की अतृप्ति के कारण जहर देकर मौत के आगोस में नहीं ड्रिपा दिया ? अरे ! आज भी तो ऐसे हजारों घटना क्रम बनते

दिखाई देते हैं, जिनमें अत्यन्त प्रियजन ही अपने प्रिय पात्रों को सामान्य से स्वार्थों की पूर्ति हेतु मौत की शरण में पहुंचा देते हैं ।

हे चैतन्य ! यह सब देखते हुए भी परिवार या परिजनों को शरण रूप मानना क्या बहुत बड़ी मूढ़ता या आत्म प्रवचना नहीं है ? अतः तू परिवार की शरण की कामना छोड़ और स्वयं आत्म समीक्षण के द्वारा अपनी ही शरण ग्रहण कर—जिसे शास्त्रकारों ने कहा है—

“अप्पाण सरणं गच्छ”

अपनी आत्मा की ही शरण में जाओ । वही त्राता-परित्राता-भय त्राता या मोक्ष दाता है ।

सभी काल की शरण

इस प्रकार दिवा लोक की तरह यह सुस्पष्ट है कि शरीर, धन एवं पारिवारिक जन कोई भी इस आत्मा को शाश्वत शरण देने वाले नहीं हैं । क्योंकि ये सब भी तो स्वयं अशरण हैं तो अन्य के लिये शरण भूत कैसे बन सकते हैं ? अरे, काल वेताल ने भी किसी को छोड़ा है क्या ? चक्रवर्ती सम्राट, नरेन्द्र, देवेन्द्र, सुरेन्द्र, शक्रेन्द्र आदि देव, बड़े-बड़े शक्तिशाली दैत्य, शस्त्रधारी क्षत्रिय, वेद पाठी ब्राह्मण, जमींदार, जागीरदार, श्रीमन्त सेठ-साहूकार, हजारों विद्याओं के जानकार विद्याधर, चतुर्दश पूर्वधर मुनिप्रवर, सिंहादि वनराज एवं सर्पादि उर परिसर्प आदि किसी का भी जोर चला है काल-वेताल के आगे ? क्या इस संसार में आज तक किसी ने भी अमरता प्राप्त की है ? क्या गुफा, कन्दरा, गर्भ गृह, पहाड़, समुद्र आदि ऐसा कोई स्थान है इस भू-मण्डल पर, जहाँ काल की पहुंच न हो ? अरे ! यह काल तो जड़ चेतन सभी को निगलता जा रहा है । अमृत और अमर घूंटों नाम धन्यवाली औषधियां भी काल के सामने मृत प्रायः हो जाती हैं—धरी रह जाती है ।

अरे । सभी प्रकार के मन्त्र-तन्त्र एवं रोहिणी, प्रज्ञप्ति आदि विधाएं भी काल के आगे परास्त हो जाती हैं । सभी रिद्धि-सिद्धियां मुंह ताकती रह जाती हैं । संसार में ऐसा कोई शस्त्र भी तो नहीं है, जिससे काल को भयभीत किया जा सके, डराया जा सके ! अरे !

सभी शस्त्र तो काल के ही सहयोगी हैं, उनसे काल कैसे डरेगा ? काल की शक्ति अनूठी है—पानी, अग्नि, हवा और वज्रमय दिवारें भी लेंगे रोक नहीं सकते । उसे कोई भी किसी भी रूप में प्रतिबन्धित नहीं करता है ।

और फिर इस काल को दया, करुणा का कोई विचार तो नहीं उठता है । वह किसी को कुछ नहीं गिनता और किसी में कोई भेद नहीं करता । बाल, जवान, नवविवाहित, वृद्ध, धनी, निर्धन, राजा, रक, सुखी-दुःखी किसी को भी किसी समय उठाकर ले जाता है । यह होली, दीपमालिका या रक्षाबन्धन के त्यौहारों को भी नहीं देखता कि आज तो प्रमोद का दिन है, आज की तो सरकारी ऑफिस की तरह सार्वजनिक छुट्टी कर दूँ । इसको न जाति कुल से मतलब है और न किसी के अधूरे कामों से । उसके लिये दिन-रात, दिन-तारक या पशु मनुष्य में भी कोई अन्तर नहीं ।

यह तो प्रत्येक प्राणी एवं प्रत्येक पदार्थ पर ऐसा भय मारता है कि सारे काम अधूरे रह जाते हैं, सारे मनसूबे धरे रह जाते हैं । अनन्त अनन्त काल से यह प्रतिक्षण अपनी खुराक ले रहा है फिर भी इसे कभी तृप्ति नहीं होती, यह अतृप्ति का महासागर है आज जिसको चट किया, तुरन्त दूसरे ही क्षण से फिर उसे प्रतिक्षण चट करता जाता है । इसीलिये तो बड़े-बड़े योद्धा, राजा-महाराजा एवं देवेन्द्र-नरेन्द्र भी इस काल के सामने थर-थर कांपने लगते हैं ।

ऐसे निर्लज्ज क्रूर काल के वशीभूत है यह ससार ! यह की जड़ चेतन समस्त चराचर सृष्टि ! फिर कौन किसको शरण सकता है ? अरे ! चैतन्य ! जिसकी तू शरण खोज रहा है, उन भी तो काल ने अपनी क्रूर शरण में ले रखा है ! फिर स्वयं अशक्त की शरण लेकर तू सुखी होना चाहता है क्या यह वज्र मूर्खता है ? क्या यह मृगतृष्णा के जल से प्यास बुझाना एवं कल्पना कुसुमों से शृंगार सजाना नहीं है ? अरे ! वहन्या पुत्र को कभी किने खाना खिलाया है ? जैसे यह कार्य असम्भव है, उसी प्रकार काल की चपेट में पिसते तत्त्वों एवं प्राणियों से शरण प्राप्त करना असम्भव है ।

हे चैतन्य ! आत्म समीक्षण की गहराई में जाने पर तुझ ज्ञात हो जायेगा कि तुम्हारे लिये केवल एक ही शरणभूत है, वह है धर्म । महारानी कमलावती अपने पति इक्षुकार नृप को आते हुए कहती है कि—

“इक्को हु धम्मो नर देव ! ताणं ।”

हे नरनाथ एक धर्म ही ऐसा है, जो तुम्हारी रक्षा कर सकता तुम्हारे लिये शरण प्रदाता बन सकता है ।

प्रभु महावीर ने धर्म को एक द्वीप की उपमा देते हुए कहा

“धम्मो दीवो पड्डाय गईसरणमुत्तम ।” अर्थात् धर्म ही सर्वोत्तम द्वीप और शरण प्रदाता है, जिसकी शरण में यह आत्मा सदा-सदा के लिये परमानन्द-परम शान्ति के शाश्वत् स्थान में प्रतिष्ठित जाता है ।

अतः समीक्षण ध्यान के साधक का यह पुनीत कर्तव्य है वह ससार के स्वयं अशरणभूत पदार्थों की शरण की आशाओं का त्याग करके एक आत्म धर्म की शरण ग्रहण करे । अपनी समस्त अन्तर्गत घारा को इस अशरणत्व समीक्षण में लगाकर शरण-अशरण पदार्थों का निर्णय कर सच्ची शरण ग्रहण कर आत्म कल्याण का ध्येय बने ।



संसार समीक्षण

विभिन्न दृष्टियों से संसार के स्वरूप का चिन्तन करना सारानुप्रेक्षा अथवा संसार समीक्षण है। “संसरन्ति अस्मिन् जीवा संसारः”। इस निर्युक्ति के अनुसार जीवों के संसरण-परिभ्रमण को संसार कहा जाता है।

संसार समीक्षण मूल में चार प्रकार से किया जा सकता है जिसे चार पुद्गल परावर्तन भी कहते हैं। चारों पुद्गल परावर्तनों में इस जीवात्मा के परिभ्रमण का चिन्तन करना, इसका विविध रूपों में समीक्षण करना संसार समीक्षण है। इस समीक्षण के द्वारा चेतन अपने दुःख, सघर्ष एवं तनावमय संसरण से ऊपर उठकर आत्म राणाता की ओर गतिशील होता है। वे चार पुद्गल परावर्तन निम्न हैं—

(१) द्रव्य संसार समीक्षण

इस आत्मा ने संसार के समस्त द्रव्यों पुद्गलों को ज्ञानाकरणीयादि ग्राह्य कर्मों के कारण शरीरादि रूप में अनन्त बार ग्रहण करके छोड़ दिये हैं। सभी द्रव्यों को अन्न, जल, श्वासोच्छ्वास आदि रूप में, इन्द्रियों के रूप में एवं अन्य समस्त शारीरिक परिणतियों रूप में ग्रहण करके, एक बार नहीं अनन्त बार ग्रहण करके छोड़ दिये हैं। ये सभी पुद्गल इसी जीवात्मा के अनन्त बार उच्छिष्ट हो चुके हैं। अब जो कुछ यह ग्रहण करता है, वह अनन्त जीवों की ओर स्वयं इस जीवात्मा की झूठन ही झूठन है। यहां नया कुछ भी नहीं है। आज जो नया दिख रहा है, वह अनन्त बार वैसा का वैसा वन चुका है। फिर यह मूढ़ चेतना इन पुद्गलों में ही रची-पची रहती है। इन पुद्गलों के आकर्षण बन्धन से कब अलग हो—कब इन द्रव्यों में उपभोग-परिभोग जन्य दुःखों से मुक्त हो, ऐसा चिन्तन द्रव्य संसार समीक्षण है।

द्रव्य संसार समीक्षण में द्रव्य पुद्गल परावर्तन के साथ द्रव्यों विविध पर्यायों एवं उनके जीवात्मा के साथ हुए अनन्त सम्बन्धों भी चिन्तन किया जा सकता है । एक-एक द्रव्य की अनन्त अनन्त यें होती हैं और उन सभी पर्यायों को यह आत्मा अनन्त-अनन्त : ग्रहण कर चुकी हैं । संसार मे २६ वर्गणाये है, उनमे जीव प्रायोग्य ५ (८) वर्गणाएं हैं । औदारिक, वैक्रिय, आहारक, तैजस, सोच्छवास, भाषा-मन और कर्मण वर्गणा । इन आठ वर्गणाओं में से आहारक वर्गणा को छोडकर शेष सात वर्गणाओं के रूप मे संसार के स्त द्रव्य-पुद्गलों को इस आत्मा ने अनन्त बार अपने शरीरादि के में परिणत करके छोड दिये है ।

इस प्रकार द्रव्य अथवा पुद्गलों के उपभोग-परिभोग सम्बन्धी तन के द्वारा अपनी चेतना को इस अनादि पुद्गलानन्द से अना-
ह-बन्धन मुक्त बनाने सम्बन्धी चिन्तन को द्रव्य संसार समीक्षण कहा ता है ।

(२) क्षेत्र संसार समीक्षण

क्षेत्र संसार समीक्षण में समस्त लोकाकाश के प्रदेशों पर आ के मरण का समीक्षण किया जाता है । यह समस्त लोक ख्य प्रदेशात्मक है । इसमें एक-एक प्रदेश पर इस आत्मा ने अनन्त-
न्त बार मरण कर लिये है । ऐसा एक भी लोकाकाश का प्रदेश है जिस पर कि इस जीव ने मरण नहीं किया हो । जिन क्षेत्रों, नो, आवासों एवं नगरों मे रह रहे हैं, उनमे हम नये ही रहने को ि आये है । ऐसे भवन नगर एव आवास क्षेत्र अनन्त बार चुके है । यही नहीं, स्वर्ग, नरक-पाताल भूमियों एव इस विशाल काश की पोलार में भी वायुकाय आदि के रूप मे हम अनन्त बार म-मरण कर चुके है ।

सूक्ष्म क्षेत्र पुद्गल परावर्तन का स्वरूप भी तो यही है कि आत्मा मेरु पर्वत के मध्यवर्ती आठ रुचक प्रदेशों में से एक प्रदेश मरण ग्रहण करें । फिर अनन्त काल में परिभ्रमण करते हुए कभी प्रसंग आवे कि उसी के निकटवर्ती दूसरे आकाश प्रदेश पर मरण एण करे । इस प्रकार क्रमशः पूरे आकाश प्रदेशों पर मरण ग्रहण

करने पर एक सूक्ष्म क्षेत्र पुद्गल परावर्तन होता है। स्मरणीय प्रथम आकाश प्रदेश के निकटवर्ती आकाश प्रदेश का नम्बर अनन्त काल भी लग सकता है। दूसरे आकाश प्रदेश, जिन पर बीच में जन्म लिये वे गणना में नहीं आते हैं। क्रमवद्धता में उनका नम्बर आएगा तभी वे गणना में आएंगे। ऐसे अनन्त पुद्गल परावर्तन पूरे कर लिये हैं हमारी इस आत्मा ने।

सूक्ष्म क्षेत्र पुद्गल परावर्त के सम्बन्ध में एक बात को जानना चाहिए कि एक जीव की जघन्य अवगाहना लोक के अस्तित्वों भाग बतलाई है, जिससे एक जीव यद्यपि लोकाकाश के एक में नहीं रह सकता तथापि किसी एक देश में मरण करने पर उसका कोई एक प्रदेश आधार मान लिया जाता है। जिससे यदि विवक्षित प्रदेश से दूरवर्ती किन्हीं प्रदेशों में मरण होता है तो वे नहीं लिये जाते हैं किन्तु अनन्तकाल बीत जाने पर जब कभी कि विवक्षित प्रदेश के अनन्तर का जो प्रदेश है, उसमें मरण करता है तो गणना में लिया जाता है।

प्रदेशों को ग्रहण करने के वारे में किन्हीं-किन्हीं आचार्य मत है कि लोकाकाश के जिन प्रदेशों में मरण करता है वे प्रदेश ग्रहण किये जाते हैं, उनका मध्यवर्ती कोई विवक्षित प्रदेश नहीं किया जाता है—

अन्ये तु व्याचक्षते—येष्वाकाशप्रदेशेष्वगाढो जीवो मृतस्ते सर्वेऽपि आकाशप्रदेशाः गण्यन्ते, न पुनस्तन्मध्यवर्ती विवक्षितः कश्चिदेष एवाकाश प्रदेश इति

—प्रवचन टीका पृ. ३०६ उ०

समीक्षण ध्यान साधक संसार समीक्षण के क्षणों में यह चिन्त करता है कि इस संसार के अणु-अणु पर मैंने अनन्त वार जन्म ग्रहण कर लिये हैं। और अभी भी यह परम्परा बराबर चल रही है। इस रूप में इस आत्मा को कही भी विश्रान्ति—आनन्द या शान्ति प्राप्त नहीं हुई।

भव्य भवनों के सौन्दर्य नयनाभिराम भवनों की सजावट रूप छटा के आकर्षक म्यूजियम अनन्त वार देख-भोग लेने के वा

आत्मा को तृप्ति नहीं दे सके । दैविक भवनों के ऐश्वर्य नन्दनवन
परमणीयता, भव्य पुष्करगियों की आरामदेयी एवं वातानुकूलित
गार्दों का प्रचूर वैभव इस चैतन्य ने अनन्त बार भोग लिया है, फिर
यह कहाँ तृप्त हुआ है । अतः हे चैतन्य ! संसार समीक्षण की यह
तुझे जगाने के लिये पर्याप्त है । तू संसार के अणु-अणु को
अनन्त बार देख भोग चुका है, अब इससे उपरत होजा ।

(३) काल संसार समीक्षण

काल संसार समीक्षण का अर्थ है—चेतना के संसार परिभ्र-
म के काल का विचार करना । अनादि अनन्त काल से यह आत्मा
सार में परिभ्रमण कर रही है । द्रव्य एवं क्षेत्र के समान काल के
पुद्गल परावर्तन का अर्थ है—उत्सर्पिणी एवं अवसर्पिणी काल के
प्रत्येक समय में जीव का जन्म ग्रहण करना । इसके दो रूप हैं—
पुद्गल और सूक्ष्म । बाह्य काल पुद्गल परावर्तन में क्रम-व्युत्क्रम किसी
रूप से प्रत्येक समय में जन्म लेकर उत्सर्पिणी-अवसर्पिणी काल के
कर्मों को पूरा करना, जबकि सूक्ष्म काल पुद्गल परावर्तन में क्रम-
व्युत्क्रम अनिवार्य है । अर्थात् उत्सर्पिणी काल के प्रथम समय में
जन्म ग्रहण किया फिर कभी अनन्त काल में भटकते-
भटकते उत्सर्पिणी काल के द्वितीय समय में जन्म लिया । इसी प्रकार
तृतीय-चतुर्थ आदि समयों में जन्म-मरण करते हुए उत्सर्पिणी-अवसर्पिणी
सभी समयों को पूरा करना सूक्ष्म काल पुद्गल परावर्तन है । स्म-
णीय है कि आंख की एक पलक झपकने में असंख्य समय व्यतीत हो-
ते हैं तो पूरे काल चक्र (उत्सर्पिणी-अवसर्पिणी) में कितने समय
व्यतीत होंगे । जबकि (२०) बीस कोड़ा-कोड़ी सागरोपम का एक काल
चक्र होता है । और (१०) कोड़ा कोड़ी पल्योपम का एक सागरोपम
चक्र होता है ।

पल्योपम के ^{५५५५} ~~क्रम~~ को समझने के लिये शास्त्रकारों ने
सत्कल्पना का उदाहरण देते हुए कहा है—

८ मील लम्बा, ८ मील चौड़ा और ८ मील गहरा कुआ हो,
उसे यौगलिको के सूक्ष्म वालों को छोटे-छोटे टुकड़े करके उनसे भर
देया जाय । फिर सौ-सौ वर्षों में एक बाल का टुकड़ा निकाला जाय ।
अब वह कुआ खाली हो जाय, उतने काल को एक (अद्धा) पल्योपम

कहते हैं । ऐसे दस कोड़ा कोड़ी पत्योपम का एक सागरोपम होता और ऐसे बीस कोड़ा कोड़ी सागरोपम का एक काल चक्र होता । उसके समयों का क्या अनुमान लगाया जा सकता है ? इन समयों क्रमबद्धता से जन्म-मरण ग्रहण करने का अर्थ है—अनन्त काल अनन्त जन्म ग्रहण करते जाना ।

काल संसार समीक्षण में साधक का चिन्तन इस रूप में होता है कि इस आत्मा ने ऐसे अनन्त काल चक्र जन्म और करते-करते पूरे कर दिये हैं, फिर भी इसे इस परिभ्रमण से नहीं हुई । यह प्रत्येक बार जन्म-मरण की बेला में असह्य सहन करती रही, किन्तु सम्यग् ज्ञान-दर्शन चारित्र्य की आराधना बिना दुःखों से मुक्त नहीं हो सकी । अनन्त काल से अनन्त दुःखों भार ढोती चली आ रही है ।

अब काल परिपाक से अनन्त पुण्यों के उदय से पुनः कल्याण के योग्य मानव तन प्राप्त हुआ है । हे आत्मन् ! अब जागृत हो जा ! अब तो साधना का मार्ग पकड़ कर इस काल रूपी संसार से मुक्त हो जा ! यह अवसर चूका कि फिर इस काल चक्की में पिसता चला जायेगा । हे चैतन्य ! यह स्वर्णविसर पुष्पा हाथ लगा है । इस काल चक्र से अनादि के भव भ्रमण से छुट्टी पा ले । अनन्त-अनन्त काल के लिये शाश्वत मुक्ति घाम में पहुँच जा । अन्यथा, नहीं सम्भलने पर कितने काल पुद्गल परावर्तन और पड़ेंगे, कुछ कहा नहीं जा सकता ! समझ ! समझ ! चैतन्य ! इस की दुरुहता को समझ और इस चक्र से मुक्ति प्राप्त कर ।

(४) भाव संसार समीक्षण

भाव संसार समीक्षण में आत्मा के अध्यवसायों के आश्रय पर चिन्तन चलता है । आत्मा के अध्यवसायों के असंख्य स्था अध्यवसायों का अर्थ है—आत्म में होने वाला पर्याय परिणामन । परिणामन मुख्यतः दो प्रकार का होता है—(१) स्वभाव पर्याय परिणामन एवं (२) विभाव पर्याय परिणामन । आत्मा का ज्ञान-दर्शन का रूप निज गुणों में परिणामन स्वभाव पर्याय परिणामन है और

योग के निमित्त से होने वाला परिणामन विभाव पर्याय परिणमन

यहां भाव संसार समीक्षण में भाव पुद्गल परावर्तन का व है और वह विभाव पर्याय परिणमन से सम्बन्धित है ।

भाव पुद्गल परावर्तन का अर्थ है—आत्मा के असंख्यात् अर्ध-स्थानों में से प्रत्येक अर्धवसाय स्थान पर जीव का जन्म-मरण । आत्मा के अर्धवसाय स्थानों को योग और कषाय की म्यता के आधार पर षड्स्थान पतित कहा गया है । कुछ अर्ध-स्थान अपनी जघन्य सामान्य स्थिति वाले होते हैं । कुछ उनसे त गुण अधिक, असंख्यात गुण अधिक और अनन्त गुण अधिक हैं । इसी प्रकार कुछ संख्यात गुण हीन, असंख्यात गुण हीन अनन्त गुण हीन होते हैं । इस तारतम्य को ही 'आगमिक भाषा ८ स्थान पतित' अथवा ६ छट्ठाणवड्डिया' कहा जाता है ।

तात्पर्य यह है कि क्रोधादि कषायों के असंख्य प्रकार हैं । कम और फिर उनसे एकाधिक द्वि-अधिक आदि करते हुए संख्यात गुण अधिक और पुनः इसके विपरीत असंख्यात अनन्त गुण-क्रोधादि कषायों के भेद होते हैं । यह आत्मा विभाव पर्यायों में परिणमन करती हुई इन अर्धवसाय स्थानों का स्पर्श करती रहती है । से प्रत्येक अर्धवसाय स्थान पर इस आत्मा का जन्म-मरण होना पुद्गल परावर्तन कहलाता है । और इस आत्मा ने ऐसे अनन्त पुद्गल परावर्तन पूरे कर लिये हैं ।

समीक्षण ध्यान साधना का साधक भाव संसार समीक्षण की प्रक्रिया में यह चिन्तन करता है कि मेरी इस आत्मा ने कितनी क्रोधादि अर्धवसाय स्थानों का स्पर्श किया है । कितनी बार भाव परिणतियों में दौड़ती रही है, किन्तु इसमें एक बार भी अपने स्व की जागृति नहीं हुई है । योग और कषायों के वशीभूत हुई चेतना अनन्त अनन्त कर्म स्कन्धों को दूध पानी की तरह अपने में मिलाती रही और नये-नये जन्म-मरण के बीजों का वपन करती है । यह परम्परा आज से नहीं, अनादि काल से चली आ रही है ।

वैभाविक दशा में रममाण मेरी इस चेतना ने विभाव-पथ अनन्त दुःख सहन किये हैं, फिर भी इसमें स्वरूप की सम नहीं हुई। अरे, आत्मन् ! क्रोधादि कषायों में रमण कर क्या कभी किसी ने शान्ति प्राप्ति की है ? क्रोध, मान, मलोभ ही तो सभी प्राणियों को दुःख के दल-दल में फसा इन्हीं के कारण तो यह आत्मा जन्म-मरण के चक्कर में उल है। फिर ये शान्ति अथवा आनन्ददायी कैसे हो सकते हैं ! कषायों के कारण ही तो पारिवारिक, सामाजिक एवं राजनैतिक में अनेक संघर्ष खड़े होते हैं ! क्रोध, मान, माया, लोभ ही तो प्राणी को एक दूसरे का शत्रु बनाकर युद्ध खड़े करवा देते हैं लाखों बेमौत मारे जाते हैं।

अरे चेतन ! तू समीक्षण कर कि यह आत्मा अनादि से इन कषाय स्थानों के वशवर्ती होकर ही जन्म-मरण कर रही इसने अनन्त भाव पुद्गल परावर्तन पूरे कर दिये हैं। अब इसे महापुण्य योग में यह मानव जीवन का सुनहरा अवसर प्राप्त हुआ है। अब यदि यह सम्भल जाती है तो इसके सारे चक्कर मिट सकते हैं। सभी पुद्गल परावर्तनों से बचकर सदा-सदा के लिये शाश्वत शान्ति में लीन हो सकती है। आवश्यकता है कि यह अध्यवसायो की पतित स्थिति को समझकर उनसे ऊपर उठे और प्रशस्तम अध्यवसायो की ओर गतिशील बने।

दूसरी दृष्टि से संसार समीक्षण

संसार समीक्षण का एक दूसरा प्रकार भी हैं, जिसमें गति-जाति आदि जीव वर्गों में जन्म-मरण का विचार किया जाता है।

इस संसार में चार गतियां हैं—(१) नरक, (२) तिर्यं, (३) मनुष्य, (४) देव।

समीक्षण ध्यान साधक संसार समीक्षण में यह समीक्षण करता है कि इस आत्मा ने इन चारों गतियों में अनन्त अनन्त बार जन्म-मरण लेकर परिभ्रमण कर लिया है। अनन्त यातनाओं से यह अनन्त बार गुजर चुका है।

नारकीय यातनायें—प्रथम नरक गति है, जिसमें इस जीव ने जन्म-मरण किये और अगणित प्रकार की वेदनाएं-यातनाएं हैं। नरक भूमियां सात हैं, जिनमें एक-एक से अनन्तगुण अधिक का भोग करना पड़ता है। वहां मुख्यतः तीन प्रकार की वेदना परमाधामी देव कृत २ परस्पर कृत और ३ क्षेत्र जनित आदि इन नरक भूमियों में ही परमाधामी देवकृत वेदना होती है। इसके आगे परमाधामी देव नहीं जाते हैं। ये परमाधामी देव नरक के हैं और नारकी जीवों को ~~विष~~ ^{विधि} प्रकार की यातना देने हैं आनन्द आता है।

(१) परमाधामी देव नारकीय जीवों को अधिकांशतया उनके अनुसार फल देते हैं। जैसे किसी ने पूर्व जन्म में मांस भक्षण हो तो उसे उसी के शरीर को काटकर खिलाते हैं। शराबी को का खून (वैक्रिय रचना का) निकालकर अथवा सीसा गर्म करते हैं। परस्त्री लम्पट को लोहे की उष्ण पुतली का स्पर्श करते हैं। इस प्रकार अनेक प्रकार की असह्य वेदनाएं परमाधामी देव हैं और नारकी जीव पराधीन होकर सब कुछ सहन करते जाते हैं।

(२) नरक में दूसरी वेदना आपस की है। तीसरे नरक से परमाधामी देव नहीं जाते किन्तु वहां के नारकी तरह-तरह के राल भयकर रूप बना कर परस्पर लड़ते हैं, मारते हैं और हाय-करते रहते हैं। जैसे नये आये कुत्ते पर पुराने कुत्ते टूट पड़ते उसी प्रकार वे एक दूसरे पर सदैव टूटते रहते हैं। एक दूसरे को मारते रहते हैं।

नरक की तीसरी क्षेत्र जनित वेदना है। यह वेदना प्रधान से दस प्रकार की है, जो सदैव बनी रहती है।

(१) अनन्त क्षुधा नारकी जीव को इतनी भूख लगती है तीन लोक के समस्त भक्ष्य पदार्थ एक को खिला दिये जाये तो तृप्ति न हो, परन्तु जीवन पर्यन्त उन्हें एक दाना भी खाने की नहीं ता।

(२) अनन्त तृषा—इतनी प्यास सताती है कि पानी का पानी पी लेने पर भी न बुझे, परन्तु उन्हें एक वृन्द न नसीब नहीं होती ।

(३) अनन्त शीत—शीत योनि वाले नरकों में इतनी पड़ती है कि लाख मन का लोहे गोला भी बिखर जाय ।

(४) अनन्त उष्णता—उष्ण योनि वाले नरकों में इतनी पड़ती है कि लाख मन का लोहे का गोला भी गलकर पानी हो-

(५) अनन्त दाहज्वर । नारकी जीवों के शरीर में अनन्त होती रहती है ।

(६) अनन्त रोग—नारको का शरीर सभी महान रोग व्याप्त रहता है ।

(७) अनन्त खाज (खुजली) उसके शरीर में भयकर चलती है ।

(८) अनन्त निराधारता—नारकियों के लिये कोई शरण वे सदा अनाथ बने रहते हैं ।

(९) अनन्त शोक—(चिन्ता) वे क्षण भर भी चिन्ता नहीं होते ।

(१०) अनन्त भय—सदैव भयभीत रहते हैं ।

ऐसी नारकीय यातनाओं को यह आत्मा अनन्त अनन्त भोग चुकी है । फिर भी इसे पाप से विरक्ति नहीं हुई है ।

तिर्यन्च के दुःख

नारकीय यातनाओं के समान ही तिर्यन्च गति के दुःख कुछ कम नहीं होते हैं । यहां तिर्यंच गति का इतना ही अर्थ समझें कि संसार में नारक, देवता एवं मनुष्य के अतिरिक्त जितने भी हैं—एकेन्द्रिय से लेकर पशु-पक्षी आदि पंचेन्द्रिय तक वे सब तिर्यंच ।

एकेन्द्रिय प्राणियों में पृथ्वी, पानी, अग्नि, हवा और वनस्पति आते हैं तथा अन्य चलने-फिरने वाले बेइन्द्रिय से लेकर पंचेन्द्रिय भी प्राणी त्रस संज्ञा प्राप्त करते हैं । उनमें वर्तमान काल में देने वाले मनुष्य के अतिरिक्त सभी प्राणी तिर्यच त्रस है ।

प्रायः ये सभी प्राणी कर्मोदय के कारण पराधीन बने रहते विविध प्रकार की यातनाएं भोगते रहते हैं ।

पृथ्वी को खोदने, फोड़ने, मिट्टी में गोबर आदि के मिलाने खोदने आदि कार्यों से पृथ्वीकायिक जीवों को विविध प्रकार के भोगने पड़ते हैं ।

इसी प्रकार पानी को गर्म करने, नहाने-धोने, खेती आदि के में एवं क्षार पदार्थ आदि मिलाकर पानी को निर्जीव बनाने क्रिया में अप्कायिक जीवों को कष्ट होता है, वे मारे जाते हैं । प्रज्ज्वलित करने, बुझाने, उस पर पानी डालने, मिट्टी डालने से अग्निकायिक, पंखा चलाने, कपड़ा आदि भटकने, खुदाई, भटकने, फटकने, खुले मुंह बोलने, वाहनो, जहाजों आदि चलने युकायिक जीवों की तथा वृक्ष, फल-फूल, पौधे, अनाज आदि के तोड़ने, छेदन-भेदन करने, पकाने, मसाला आदि मिलाने से ति के जीवों को असह्य वेदना प्राप्त होती है । फिर निगोद क जीवों की अनन्त कालीन अनन्त वेदना के विषय में तो कहना पा ?

वेइन्द्रिय, तेइन्द्रिय एवं चतुरिन्द्रिय आदि जीव तो खेती, कार- एवं वाहनो आदि में कुचले जाते हुए एवं पाव आदि के नीचे अग्नि आदि में जाकर अनेक प्रकार की वेदनाएं भोगते हैं, जो त्रुकाय जीवों के लिये असह्य पीड़ा होती है । बहुत बार शहद प्राप्त करने के लिये तथा श्रृंगारिक प्रसाधनों के लिये भी इन द्रव्यादिक प्राणियों को भयकर पीड़ा भोगनी पड़ती है ।

पंचेन्द्रिय जीवों की यातना तो हम आखों ने दे
मासादि प्राप्त करने के लिये, मुलायम चर्म प्रा गा
ओं की उपलब्धि के लिये, खेती, माल ढोने में

प्रबलतम पीड़ा मिलती ही है, किन्तु पराधीनता के कारण शीत-उष्ण, क्षुधा-तृषा की वेदना तो इन्हें प्रकृति से ही सहन करनी पड़ती है।

आजकल औषधियों एवं शृंगार प्रसाधनों के आविष्कार एवं उनके प्रयोग के लिये चूहे, खरगोश आदि प्राणियों को जान-बूझकर विविध प्रकार की वेदना-पीड़ा दी जाती है।

तिर्यंच योनी सम्बन्धी इन पीड़ाओं को भी यह आत्मा अनन्त-बार सहन कर चुकी है। अनन्त काल तक तो यह निगोद में दुःख भोगती रही फिर वेइन्द्रिय आदि में इसने अगणित असह्य यातनाएँ सहन की और पंचेन्द्रिय में भी इन्हे सुख कहाँ मिला ? इस रूप में तिर्यंच गति भी दुःख भोग का ही स्थान है।

मनुष्य भी दुःखी

मनुष्य गति या मनुष्य योनि यद्यपि सर्वोत्तम मानी जाती है किन्तु इस योनि में भी अधिकांश मनुष्य किस यातना पूर्ण तनावग्रस्त जीवन से गुजरते हैं—यह सर्व विदित है।

सीधे शाब्दिक व्याख्या के अनुसार “मननात् मनुः मनोरपत्यो यः।” मनन करने की क्षमता रखने वाले प्राणी को मनुष्य कहा जाता है। जो अपने हिताहित का विवेक कर सकता हो, मुक्ति मार्ग की साधना कर सकता हो, उसे मनुष्य कहते हैं। इस परिभाषा के अनुसार मनुष्य जीवन का बहुत अधिक मूल्य है। महर्षि वेदव्यास के अनुसार—

“नहि मानुसात् श्रेष्ठ तरं हि किञ्चित्।” अर्थात् मनुष्य में बढ़कर इस संसार में और कोई श्रेष्ठ तत्त्व नहीं है। जो श्रेष्ठ होता है, वही तो बहुमूल्य और दुर्लभ होता है, अतएव प्रभु महावीर ने कहा है—

“मानुस्सं खु सुदुल्लहं।”

मनुष्यत्व की प्राप्ति अति दुर्लभ है। यह दुर्लभ, बहुमूल्य एवं सर्वोत्तम जीवन है अवश्य, किन्तु आज के मानवों की दीन-हीन, दुर्भाग्य-

पूर्ण दुर्दशा देखते हुए स्पष्ट लगता है कि यह जीवन भी निकृष्ट पाप फल भोग का जीवन ही है। हजारों-लाखों मनुष्यों में इने-गिने व्यक्ति ही कुछ सुख की सांस लेते हुए दिखाई देते हैं। अधिकांश मानव प्राथिक अभावों के कारण अथवा कर्म की परणति के कारण नौकरी प्रादि की पराधीनता के दुःख भोगते दिखाई देते हैं। शारीरिक-मानसिक संक्लेशों में तो अधिकांश मानव उलझे ही हैं, उन्हें क्षण भर की भी शान्ति नहीं मिलती है। संसार में ऐसे मनुष्य का मिलना कठिन है, जो किसी भी प्रकार के दुःख से पीड़ित न हो। किसी को परिवार का सुख है तो वह अर्थाभाव से पीड़ित है, और जिसके पास सम्पत्ति है—वह संतान के अभाव में भूरता रहता है। किसी के संतान तो वह आज्ञाकारी नहीं है किसी के घन-वैभव अठखेलियां कर रहा और परिवार बड़ा है तो परस्पर तनावो-संघर्षों में एवं लड़ाई-भगड़ों ही उलझे है। कोई रोगों के कारण ठीक से खा पी नहीं सकता। कोई अपनी इज्जत प्रतिष्ठा को बचाये रखने के लिये दुःखी रहता है, तो किसी को पेट भर खाने को नहीं मिलता है।

हैं।

अनेक व्यक्ति अंगोंपांग हीन, लंगड़े-लूले, बहरे, अन्धे एवं गूंगे होते हैं, जो किसी भी प्रकार के इन्द्रिय सुख से वंचित होते हैं। बहुत अनार्यदेशो मे उत्पन्न होते हैं, जिन्हे कर्म बन्धन मे ही लिप्त रहना पड़ता है। वे धर्म-कर्म कुछ भी नहीं समझते हैं। हिंसा, असत्य, व्यभिचार आदि दुष्प्रवृत्तियों मे ही आनन्द मानते हैं और फिर नाना दुःखो मे भोग कर यहां से मर कर भी आगे नरक के दुःखो मे सतप्त रहते हैं।

बहुत से मनुष्य, मनुष्य तन पाकर भी पशु जैसा जीवन व्यतीत करते हैं। जंगलों में घूमते रहते हैं। नग्न तन रहते हैं। वनोपज आदि से अपना निर्वाह करते हैं। धर्म तो क्या मानव जीवन के मूल्य को नहीं समझ पाते हैं।

संजी पंचेन्द्रिय मननशील मनुष्य की यह दशा है। फिर जी-समुच्छिन्न मनुष्य के दुःखो का तो कहना ही क्या? वे तो तमूहर्त में ही जन्म-मरण की भयकर वेदना सहन करते रहते हैं।

इस प्रकार संसार समीक्षण में साधक का यह चिन्तन बनता है कि मनुष्य जीवन भी, जिसे अनन्त सुखों का केन्द्र होना चाहिये, दुःख भरा सागर ही है। फिर भी इसे महत्वपूर्ण मानने का एक ही आधार है कि यही एक ऐसी योनि है, जिसमें साधुत्व व्रत स्वीकार किया जा सकता है। मुक्ति मार्ग की आराधना की जा सकती है। तीर्थंकर चक्रवर्ती आदि पद प्राप्त किये जा सकते हैं। किन्तु यह तभी सम्भव है जबकि इस मानव जीवन की महत्ता को समझा जाए एवं इसका अध्यात्म साधना के क्षेत्र में उपयोग किया जाय। वह तभी बन सकता है जब कि प्रबल पुरुषार्थ के साथ पुण्योदय से आर्य क्षेत्र, उच्च कुल, परिपूर्ण इन्द्रियां आदि, संयोग प्राप्त हों।

अतः संसार समीक्षण में साधक यह चिन्तन स्थिर करता है कि मुझे ये सब संयोग अनन्त पुण्य के योग से प्राप्त हुए हैं। अब मुझे सद्पुरुषार्थ के द्वारा इस दुःखमय संसार से मुक्त हो जाना है।

देव गति में भी स्थायी सुख नहीं

देव गति अथवा देव योनि को सुखोपभोग की योनि कहा गया है। किसी सीमा तक यह सत्य भी है। देव गति में अपार ऐश्वर्य होता है। भौतिक सुख-सुविधाओं की कोई ~~कोई~~ कमी नहीं होती है। देवगति में उत्पन्न होने मात्र से ही अवधिज्ञान या विभंग ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है, जिसके द्वारा वे मर्यादित क्षेत्र के सभी रूपी पुद्गलों को देख सकते हैं। इसी प्रकार देवगति में उत्पन्न होने भर से वैक्रिय शरीर की प्राप्ति हो जाती है, जिससे देव मन चाहा रूप बना सकते हैं। छोटे से बड़ा और बड़े से छोटा-कैसा भी रूप धारण कर सकते हैं।

देवलोक में उत्पन्न होते ही ३२ वर्ष के परम यौवन में प्रवेश कर जाते हैं, और वह यौवन उनका सदा बना रहता है। देवों को न तो कभी कोई रोग सताता है और न बुढ़ापा ही। वे सदा आज्ञा तरुण ही बने रहते हैं। उनका शरीर दिव्य कान्ति वाला होता है। इसीलिये तो उन्हें देव कहा जाता है। 'दिव्यति इति देवः।' जो प्रतिक्षण समान दीप्ति को धारण करता है वह देव है। देवताओं की वह दिव्यता भी जीवन पर्यन्त बनी रहती है।

उनकी उम्र भी तो कम से कम दस हजार वर्ष की और उत्कृष्ट ३३ (तैत्तिरीय) सागरोपम की होती है । उत्कृष्ट रूप से इन्हें सैंकड़ों-हजारों वर्षों में क्षुधा-भूख लगती है और सहज ही चारों दिशाओं से वैक्रिय पुद्गलों के ग्रहण करने से नृप्त भी हो जाती है ।

इन्द्रिय भोग्य सुख-समृद्धि की भी वहां कोई कमी नहीं है । वहां एक छोटा-सा नाटक देखने में दो हजार वर्ष और बड़ा नाटक देखने में दस हजार वर्ष व्यतीत हो जाते हैं । वहां पाचो इन्द्रियों के विषयों की प्रचुरता है । वहां सदा प्रकाश ही प्रकाश बना रहता है, रात्रि या अन्धकार वहां होता ही नहीं है ।

इतना सब कुछ भौतिक सुख होने पर भी देवताओं को परिपूर्ण रूप से सर्वथा सुखी नहीं कहा जा सकता है । क्योंकि उनमें भी यह भय तो सदा बना रहता है कि निश्चित अवधि (उम्र) के बाद तो यह सब ऐश्वर्य छूट जायेगा । यह सब शाश्वत् तो नहीं है । देव लोक की आयु पूरी होते ही यथा-कर्म गति में जाना पड़ेगा । वहां फिर दुःख भोग करना ही पड़ेगा ।

इस आगामी दुःख के भय के साथ ही देवताओं में ऊंच-नीच जनित भेद-भाव भी होता है । वहां कोई इन्द्र है तो कोई सामानिक देव है । अर्थात् कोई राजा के समान है और कोई सत्ताधिकारी राजा है । कोई त्रायस्त्रिंशत्-राज पुरोहित के समान है तो कोई आत्मारक्षक-द्वारपाल या चौकीदार के समान हैं । कोई गाने बजाने वाले हैं तो कोई नृत्य करने वाले । कोई नौकर है तो कोई साफ-सफाई करने वाले । इस प्रकार देवों के कर्म जनित अनेक भेद-प्रभेद हैं । यद्यपि ये भेद बारह देवलोको तक ही हैं, किन्तु इस भेद के कारण उन्हें दुःख और पश्चाताप तो होता ही है । जो उच्च पद के धारक हैं, वे अधिक ऋद्धि सम्पन्न हैं और जो चौकीदार आदि हैं, वे कम-ऋद्धि के स्वामी हैं । यद्यपि जिसके पास जितनी ऋद्धि है, वह उनके लिये कम नहीं है, फिर भी तृष्णावश ईर्ष्या तो फैलती ही है । जिन्हें अधिक ऊंचा पद एवं सम्पन्नता मिली है वे गर्व-अहंकार करके कर्म बन्धन करते हैं तो जिन्हें छोटा पद और कम ऋद्धि मिली है वे ईर्ष्या के द्वारा कर्म बन्धन करते हैं और साथ ही पश्चाताप भी करते हैं कि हमें यह लघुता क्यों

प्राप्त हुई ? हम भी इतने उच्च पद एवं ऋद्धि के भोक्ता क्यों बनें ? हम क्यों इनके आधीन रहकर परतन्त्रता का दुःख भोग रहे हैं ?

इस भेदभाव जनित दुःख के अतिरिक्त कोई व्याभिचारी अथवा अन्य देवों की सूरूपा देवी को उठाकर ले जाता है—अपहरण करता है अथवा वस्त्राभूषण की चोरी कर लेता है तो उसे इन्द्र दण्ड के तलवे से मारता है । वज्र प्रहार से उसे इतनी तीव्र-महावेदना होती है कि वह ६ माह तक चिल्लाता रहता है । जैसा कि ऊपर बताया गया है—देवता भी मृत्यु को तो प्राप्त होते ही हैं । यह दुःख उनका सबसे बड़ा दुःख है । क्योंकि जब देवता की उम्र ६ माह हो रही होती है तभी उन्हें आलस्य आने लगता है । चित्त भ्रमित होने लगता है और माला कुम्हलाने लगती है । ऐसी स्थिति में उन्हें विचार होता है कि अब इन दैविक सुखों को छोड़कर अशुचि स्थानों में उत्पन्न होने वाला पड़ेगा । इस चिन्ता के महासागर में डूबे हुए देवों को कैसी सुखी मर्ति जा सकता है ।

यद्यपि वारह देव लोक से ऊपर ~~नवम लोक~~ ^{जपरी देव} एवं उन्नत विमान वासी देवों में सभी अहं इन्द्र है । वहां भेद-भावजनित दुःख नहीं है । फिर भी क्षुधा-तृषा और मृत्यु-चिन्ता का दुःख तो वहां भी है ही ?

इस प्रकार समीक्षण ध्यान साधक देव योनि के दुःखों से चिन्तन करता हुआ इस गहराई में पहुंचने का प्रयास करता है कि कब इस दुःखमयी योनि से मुक्त बनूँ ?

संसार समीक्षण में समीक्षण ध्यान साधक अपनी चेतना को इस प्रकार विरक्ति भाव से भावित करता है कि पांच उन्नत विमान को छोड़कर मेरी आत्मा अन्य सभी स्थानों पर अनन्त बार जन्म-मरण ग्रहण कर चुकी है । अब इसे सुर दुर्लभ मानव तन प्राप्त हुआ है । इसके द्वारा ही आत्म समीक्षण करके परमात्म भाव को प्राप्त किया जा सकता है । ^{मुक्ति} मुक्ति तक पहुंचा जा सकता है । अतः अब मुझे संसार समीक्षण से आत्म समीक्षण ही करना है और जीवन के चरम एवं परम लक्ष्य को प्राप्त करना है । इस आत्मा को पुद्गल परावर्तन चतुर्गति के परिभ्रमण से बचाकर सदा-सदा के लिये मुक्ति एवं परम शान्ति में प्रतिष्ठित करना है ।

हमारा यह वर्तमान जीवन अनेक प्रकार के सम्बन्धों से अनु-
 ष्ट है। पारिवारिक, सामाजिक, नागरिक, राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय-
 के प्रकार के सम्बन्ध इस जीवन के साथ जुड़े हुए हैं। किन्तु ये
 सम्बन्ध व्यवहारिक एवं औपाधिक हैं। नैश्चयिक दृष्टि से आत्मा
 संग है—एकाकी है, इसका ससार की किसी आत्मा से कोई सम्बन्ध
 ही है। जो भी सम्बन्ध बने हैं वे आगन्तुक हैं और उनका मूल कारण
 आत्मा का अनादि काल से कर्मों के साथ बन्ध जाना। जीव के
 परम एकत्व भाव को नष्ट करने वाले कर्म ही हैं। यदि कर्म नष्ट
 जावें—आत्मा कर्म हो जावे तो फिर उसकी द्वैतता—अनेकता खंडित
 जाएगी, उसका परम एकत्व सदा-सदा के लिये अविच्छिन्न हो
 जाएगा।

अमृत

अतः समीक्षण ध्यान साधना का साधक एकत्व समीक्षण में
 ह चिन्तन करता है कि “एगोऽहं एत्थि मे कोई” मैं अकेला हूँ, मेरा
 हा कोई स्वजन सम्बन्धी नहीं है। उसका मूल चिन्तन आत्मा की
 एकाकी स्थिति पर होता है। आगमिक दृष्टि से “एगे आया” का
 निर्देश एकत्व समीक्षण का आधार होता है।

वास्तव में यदि हम परम आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करें
 तो ज्ञात होगा कि इस जीवात्मा का किसी अन्य आत्मा या पदार्थ से
 स्थायी सम्बन्ध हो ही कैसे सकता है? इसीलिये तो कहा जाता है—

आप अकेला अवतरे मरे अकेला होय।

यों कबहुं या जीव को साथी सगो न कोय ॥

जीव इस संसार में जन्म लेते समय अकेला ही आता है,
 और मृत्यु के समय भी परलोक में अकेला ही चला जाता है। फिर
 इसका साथी-संगाती किसको माना जाय।

कोई नहीं अपना

एकत्व समीक्षण का साधक यह चिन्तन करता है कि चेतन्य ! तू किसे अपना सगा संबंधी समझ रहा है ? क्या ये स्वार्थ पोषी रिश्ते नहीं हैं ? क्या इनमें किञ्चित् मात्र भी है ? क्या ये रिश्तेदार इस आत्मा का कुछ भी साथ दे सकते हैं ? यदि नहीं, तो क्या तेरी यह भूल नहीं है कि तू इनको अपना मान इनके साथ ममत्ववान् बना फिरता है ? अरे ! जरा तो तू तू कर कि यह शरीर भी तुम्हारा अपना नहीं है तो शरीर के साथ हुए ये संबंध तुम्हारे कैसे हो सकते हैं ? महान् साधक आचार्य श्री गति ने अपनी द्वात्रिसिका में ठीक ही तो कहा है—

विभाव से स्वभाव में

यस्यास्ति नैक्यं वपुसाऽपिसार्थ,
तस्यास्ति कि पुत्र-कलत्र-मित्रैः ।

पृथक्कुरुते चर्मणि रोम कूपा,
कुतोहि तिष्ठन्ति शरीर मध्ये ???

अर्थात् शरीर पर से चर्म-चमड़ी के उतर जाने के बाद वहां रोम कूप-बाल नहीं ठहर सकते हैं, उसी प्रकार जिस आत्मा शरीर के साथ भी एकता नहीं है तो उस शरीर से अनुवधित पत्नी, माता-पिता और मित्रादि की एकता कैसे हो सकती है ?

अतः हे चेतन्य ! तू यह समीक्षण कर कि यह आत्मा कि एकाकी और असंग है । यद्यपि यह विभाव दशा के कारण द्वैत में—जड़ पदार्थों में अपनत्व स्थापित कर चुकी है, किन्तु यह स्वभाव किवा मौलिक भाव नहीं है । इसे विभाव से स्वभाव में के लिये स्वरूप बोध की आवश्यकता है । स्वरूप बोध के बाद स्वभाव संबंध को भी तोड़ा जा सकता है । जैसे दूध में घृत मिला हुआ है । किन्तु उसे खटाई (छाछ-जावन) खाई, दही मथने-बिलौने भाजन एवं दही मथने वाला इन चार साधनों से अलग किया

ज्ञा है । इन चारों का योग मिलने पर घृत छाछ रूप संयोग को कर अपने मूल रूप में अलग हो जाता है ।

ठीक इसी प्रकार ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप रूप चारों के द्वारा आत्मा को कर्म मैल से अलग करके इस अनादि सबध तोड़ा जा सकता है और आत्मा को एकत्व भाव में प्रतिष्ठित किया सकता है ।

जैसे स्वर्ण और मिट्टी का सबध अनादि है । मिट्टी में मिला स्वर्ण मिट्टी रूप ही दिखाई देता है, किन्तु है तो दोनों भिन्न ही । दोनों एक रूप होते तो स्वर्ण को मिट्टी से कभी भी अलग नहीं जा सकता । किन्तु स्वर्ण को मिट्टी से मूल, अग्नि, सुहागा और की चतुष्पुटी के द्वारा अलग कर दिया जाता है ।

इसी प्रकार ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप रूप साधना आत्म स्वर्ण से कर्म मैल रूप मिट्टी को जला देते हैं ।

अनादि सम्बन्ध का विच्छेद

अतः हे चेतन्य ! तू यह न समझ कि ये कर्म और अन्त्यधिक संबंध आत्मा से अलग नहीं हो सकते । जीवात्मा में ज्यों स्मयज्ञान का आलोक फैलता है कि वह अपने रूप को समझ है और उस रूप को प्राप्त करने के लिये प्रयत्नशील बन जाती किन्तु जब तक इस चेतना पर अज्ञान का नशा छाया रहता है तक यह बेभान बनी रहती है और इसे संसार के क्षण भगुरसंबन्धों और प्रिय लगते हैं ।

अज्ञान और मोह का नशा

जैसे कोई व्यक्ति प्रकाण्ड विद्वान् है, उच्च कुलीन है, सदा छ एवं पवित्र बने रहना चाहता है, किन्तु यदि उसने खूब मदिरा पी ली हो, शराव के नशे में बेभान बन गया हो, तो उसे गन्दी गटर नालियों में लोटने में बड़ा आनन्द आता है । वह उस गटर के गन्दे-इ को मखमल के गलीचे समझता है, और उस गन्दे पानी को

सुगन्धित जल समझता है। यदि उसे कोई समझदार व्यक्ति बहाने हटाने का कहे तो वह उसे ना समझ और मूर्ख समझता है, गाली देने लगता है। किन्तु जब उस शराबी का नशा उतर जाता है, अपनी स्थिति पर स्वयं लज्जित होता है, पश्चाताप करता है और बिना किसी के कहे उस गटर से उठकर चला जाता है।

ठीक यही दशा जीव रूप ज्ञानी पुरुष की होती है। प्रकृत और मोह के नशे में वह विषय वासना और ममत्त्व की गन्दी लकड़ को ही सब कुछ समझ बैठता है और सदुपदेश देने वाले को ही मूर्ख मानकर गालियाँ देता है। किन्तु जब उसका अज्ञान और मोह नशा उतरता है तो वह स्वयं अपनी भूल पर पश्चाताप करता है। संसार के सारे सम्बन्धों को स्वार्थी-क्षण भंगुर मानकर एकत्व भाव लीन हो जाता है। वैभाविक सम्बन्धों से मुक्त होकर अनासक्त भाव में रमण करने लगता है।

मेरा मौलिक रूप

एकत्व भाव का समीक्षण करने वाला साधक यह चिन्तन करता है कि "मैं कौन हूँ?" क्या मैं साधारण शक्ति सम्पन्न मात्र मात्र हूँ? कुछ परिजनो से घिरा हुआ एक प्राणीमात्र हूँ? नहीं, मेरा यह चिन्तन तो उस सिंह शावक के समान होगा जो बचपन में ही बकरियों के साथ रहकर अपने आप को बकरा समझने लग गया। अपने वनराज रूप-सिंह स्वरूप को भूल गया। किन्तु उसके मान में मात्र से वह बकरा कहलाएगा? नहीं, ज्यों ही वह अपनी आकृति विक्रान्त सिंह को देखता है कि अपने असली स्वरूप को पहचान लेता है।

ठीक इसी प्रकार से हमारा चिन्तन यह होना चाहिये कि हमारी यह आत्मा भी कर्म के संग रहने के कारण अपने आप को दीन-हीन मान बैठी है। आत्मा दीन-हीन नहीं है। अनन्त-अनन्त सामर्थ्य छिपा है इसके अन्दर, यह इसकी भूल है कि इन जड़ के प्रभाव में आकर यह अपने आपको दीन-हीन मान रहा है। जब भी इस जीव को अपने स्वरूप का बोध होता है—अपनी शक्ति का परिज्ञान होता है, वह यह समझने लगता है कि "मैं अपने मूल रूप में हूँ।"

व से भिन्न चैतन्य स्वरूप हूँ । ये बाहर के जितने सम्बन्ध हैं वे औपा-
क हैं । मैं तो सब प्रकार की आधि-व्याधि और उपाधियों से परे
स्वदानन्द स्वरूप हूँ । यह शरीर और यह परिजन-परिकर मेरा
नहीं है । यह धन भी तो मुझे विपत्तियों-संघर्षों में भौंकने वाला है ।
तो अपने शुद्ध रूप में इन सबसे भिन्न निराकार हूँ । ये सारे पदार्थ
शुचि रूप हैं, अपवित्र हैं, मैं शुद्ध, शुचि रूप हूँ । ये सब नाशवान हैं,
अविनाशी हूँ । ये क्षण भंगुर हैं, मैं अजर-अमर हूँ । मैं अनंत
शक्ति सम्पन्न सिद्ध-बुद्ध स्वरूपी हूँ, ये सभी जड़ हैं । इस
कारण मेरा और इनका कोई साम्य नहीं, कोई संबन्ध नहीं । इनसे अपने
को संबंधित मानने की महाभूल के कारण ही मुझे चार गति,
बीस दण्डक एवं चौरासी लाख योनियों में अनंत काल से परिभ्रमण
करना पड़ रहा है । इनका संसर्ग ही मेरे लिये अनंत यातनाओं-दुःखों
का कारण बना है । फिर क्यों मैं अब जान-बूझकर स्वरूप बोध को
प्राप्त करके भी इनके साथ संबंधित बना रहूँ ? क्यों नहीं इनके संसर्ग का
इत्याग कर एकत्व समीक्षण के द्वारा अपने आप में स्थिर होने का
प्राप्त करूँ ?

एकत्व समीक्षक-आत्म केन्द्रित

इस प्रकार के चिन्तन के द्वारा एकत्व समीक्षण का साधक
अपने आप को पर तत्त्वों से भिन्न मान कर आत्म केन्द्रित होने का
प्राप्त करता है । यद्यपि जिन संबंधों को उसने अपनत्व प्रदान कर
रखा है, वे सहजतया नहीं छूट पाते हैं, तथापि समीक्षण ध्यान का
साधक एकत्व भाव की साधना का निरन्तर अभ्यास करता रहे तो
अपनी चेतना में अनासक्त भाव का प्रकाश फैलता जायेगा और एक
न वही प्रकाश उसे सब कुछ छोड़ देने को बाध्य कर देगा ।

मैं एक हूँ या अनेक

एकत्व समीक्षण का साधक अपने एकत्व-अनेकत्व के चिन्तन
यह भी विचार कर सकता है कि 'मैं एक हूँ या अनेक' यदि मैं
अपने आपको एक कहूँ तो कर्मों के कारण जो मेरी विविध पर्यायें बनी
हैं वे कैसे घटित होगी ? जीव की कर्मजनित वैभाविक अगणित
पर्यायों के चिन्तन को क्षण भर के लिये गौण भी कर दूँ तो भी वर्त-
मान जीवन से सम्बन्धित परिजनो से जुड़े हुए-रिश्ते कैसे घटित होंगे ?

चूँकि दिखने में तो मैं व्यक्ति रूप से एक ही दिखाई देता हूँ, किन्तु इन अनेक रिश्तों में उलझा मेरा व्यक्तित्व मेरे एकत्व को अखण्डित कहां रहने देता है ? माता-पिता कहते हैं—हमारा पुत्र है भाई-बहिन कहते हैं—हमारा भाई है । काका कहते हैं—मेरा भतीजा है । मामा कहता है—मेरा भानेज है । इसी प्रकार कोई काका, कोई मामा, कोई पिता और कोई अन्य-अन्य रिश्तों से पुकारता है । क्या मैं पुत्र हूँ ? भाई हूँ ? भतीजा हूँ ? भानेज हूँ ? काका हूँ ? मामा हूँ ? या और कोई हूँ ? अहा !! मेरे एकत्व में कितनी अनेक प्रविष्ट हो गई है ? अरे ! आश्चर्य है ! महाआश्चर्य है ! मैं स्व ही अपना कोई एक परिचय नहीं दे पाता हूँ कि मैं कौन हूँ ? किसका हूँ ? मैं कितने नामों-रूपों वाला हूँ ?

नहीं, नहीं ये सब रूप मेरे निजी रूप नहीं हैं । निश्चय न की दृष्टि से तो ये सम्बन्ध उपरी हैं—आगन्तुक हैं और हैं कर्म परिणाम का खेल । मैं अपने विशुद्ध रूप में न पुत्र हूँ, न पिता हूँ, न भाई हूँ, न काका या मामा हूँ । न कोई यहां मेरा है और न मैं किसी का हूँ । मैं तो इन सब से अलग एक शुद्ध चैतन्य हूँ ।

इन औपाधिक पर्यायों को छोड़कर मैं अपनी कर्म जति पर्यायों का समीक्षण करूँ तो भी मैं इन विविधताओं में अपने एकत्व को नहीं खोज पाता हूँ । मैं पुरुष हूँ या स्त्री हूँ ? दिखने को न पुरुष दिखाई देता हूँ किन्तु कई जन्मों में मैंने स्त्री रूप भी तो धारण किया है । फिर मैं पुरुषत्व से ही अपना परिचय कैसे दे सकता हूँ ?

अनेकत्व का भाव भ्रम पूर्ण

इस प्रकार मेरा एकत्व आत्म समीक्षण यह सिद्ध कर रहा है कि यह समस्त अनेकत्व मिथ्या है—भ्रम है । यह मेरे मोह और अज्ञान की विडम्बना है । एक अभिनेता अभिनय के समय राजा-रानी, स्त्री-पुरुष या और कोई रूप धारण कर लेता है, किन्तु अन्तरंग में वह समझता है कि मैं न तो राजा हूँ और न रानी । न स्त्री हूँ न और कोई । मेरा मूल रूप इन अभिनयों से भिन्न है ।

इसी प्रकार संसार रूपी नाट्य गृह में यह चैतन्य रूपी अभिनेता कर्मों के कारण विभिन्न रूपों को धारण करता रहता है, किन्तु

उन्में एक भी रूप उसका अपना स्थायी रूप नहीं होता । वह एकेन्द्रिय से पञ्चेन्द्रिय तक तथा चाण्डाल से चक्रवर्ती तक के रूप धारण कर नेता है और एक सीमित अवधि के बाद उन्हें छोड़ता चला जाता है । तो फिर जिस वर्तमान मानवीय तन की पर्याय में हम हैं, क्या यह पर्याय भी एक अभिनय मात्र नहीं है ? क्या इसे भी छोड़कर आत्मा मुक्त होते समय एकाकी नहीं हो जाती है ?

एकत्व समीक्षण का केन्द्रिय भाव

एकत्व समीक्षण के साधक का आत्म चिन्तन यही आकर केन्द्रित होता है कि आत्मा कर्म के कारण द्वैत भाव में उलझी हुई है, प्रत्यथा वह एकाकी स्वरूप रमण स्वभाव वाली ही है । अतः हे चैतन्य ! तू अपने एकत्व का समीक्षण कर कि जन्म लेते समय तू एक था या अनेक ? गर्भ से बाहर आते समय क्या तेरे साथ और भी कोई आया या ? यदि नहीं तो तू अनेक कैसे हो गया ? अतः यह चिन्तन स्थिर कर कि मैं तो अकेला ही आया हूँ और मृत्यु के क्षणों में अकेला ही चला जाऊँगा । यहां जितने भी रिश्ते-नाते हुए हैं, जिन के कारण मेरा अनेकत्व रूप स्थिर हुआ है, वे सब औपाधिक हैं—ऊपर से आगन्तुक हैं । मेरे परलोक गमन के समय इन परिजनों में से कोई भी मेरे साथ जाने वाला नहीं है । कर्म विवश मैं अकेला ही अगली यात्रा पर—यथा कर्म योनियों में चला जाऊँगा, मेरे अपने हुए सभी स्वजन पीछे छूट जाएंगे । धन-वैभव, पद-प्रतिष्ठा सभी वहीं रह जायेंगे । साथ आने वाला कोई नहीं होगा ।

हे चैतन्य ! तुम्हारा एकत्व समीक्षण यह होना चाहिये कि इस अनादि कालीन जन्म-मरण के चक्कर में मैंने अनन्त जीवों के साथ सम्बन्ध बनाए हैं । अनेकों बार मैं पुत्र बना हूँ, तो अनेकों बार उसी का पिता बना हूँ । अनेको बार मां का पार्ट अदा किया है तो अनेकों बार पुत्री का अभिनय भी प्रस्तुत किया । यही नहीं, जिसका पति बन कर रहा, उसी का पिता-पुत्र और भाई बनकर भी रहा हूँ । कहाँ तक गणना की जाय ! संसार के जीवों के साथ इस आत्मा ने जो-जो सम्बन्ध बनाए वे अगणित हैं—अनन्त हैं । वे सब इस समय भुलाए जा चुके हैं । अभी भले ही मैं उन्हें नहीं पहचानता हूँ और वे मुझे नहीं पहचानते हो, किन्तु सम्बन्ध तो निश्चित हुए ही हैं ।

अतः हे आत्मन् ! यह समीक्षण कर कि जगत के समस्त तुझसे भिन्न है । तू उन सब से भिन्न है । ये जितने भी तेरे प्रति हैं, वे तेरे अपने नहीं हैं, तू इन सबसे भिन्न है । तू अपने स्वभाव बोध कर, तू एकाकी, शुद्ध-बुद्ध-सन्निधानन्द स्वरूपी आत्मा है । सिद्ध स्वरूपी स्वभाव के रूप में एकाकी ही है । तू निरन्तर विशुद्ध आत्म स्वरूप का समीक्षण कर ताकि तेरा यह अनेकत्व भ्रम टूट जाए, तू अपने एकत्व रूप में प्रतिष्ठित होकर आत्म बन जाए । इस प्रकार एकत्व भावना के समीक्षण में साधक का आत्म केन्द्रित होने के विचारों को प्रधानता प्रदान करता हुआ मंग के विनाशी-सामयिक-क्षण जीवो सम्बन्धों की अस्थिरता का विनाश करता है और द्वन्द्व मुक्त होने का प्रयास करता है । संसार में जो भी संघर्ष और द्वन्द्व या विवाद खड़े होते हैं, उनका मूल कारण ममत्व भाव ही है । जब आत्मा अपने आपको एकाकी-कर्म और शरीर से भी अलग अनुभव करने लगेगी तो फिर संघर्ष और द्वन्द्व का निमित्त ही क्या रहेगा ? जहाँ शरीर पर ही ममत्व भाव नहीं रहेगा, आत्मा के अन्य सम्बन्ध कायम ही किसके साथ होंगे ? अस्तु, एकत्व भाव की पवित्र समीक्षण धारा में निमग्न समीक्षण व्यान का सा समस्त संघर्षों, तनावों और द्वन्द्वों से मुक्त होकर परम विशुद्ध के साक्षात्कार कर लेता है और अन्त में अपने परिपूर्ण सिद्ध स्वभाव को प्राप्त कर लेता है ।



एकत्व समीक्षण के समान अन्यत्व समीक्षण भी समीक्षण ध्यान साधक के लिये साधना की महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है । अन्यत्व समीक्षण साधक को अनेकत्व में रहते हुए भी उनसे भिन्न बनकर अनेकत्व की प्रेरणा देता है ।

एकत्व समीक्षण में साधक अपने आपको एकाकी अनुभव के आत्म केन्द्रित होने की साधना करता है और यही स्थिति अन्यत्व समीक्षण में भी होती है । अन्तर केवल इतना ही होता है कि एकत्व समीक्षण में व्यक्ति अपने आपको अकेला मानता है—केवल चेतना को विनाशी मानकर बाकी के अन्य तत्वों को क्षण भंगुर मान लेता है । कि अन्यत्व समीक्षण में साधक अपने आपको अनेकों से घिरा हुआ बने हुए भी उन सब से भिन्न मानता है ।

एगो मे सासओ, अप्पा

आगमिक दृष्टि से समीक्षण ध्यान साधक का चिन्तन होता कि—

एगो मे सासओ अप्पा, नाण दंसण संजुओ ।

सेसा मे बाहिरा भावा, सव्वेसंजोग लक्खणा ॥

मेरा अपना यहां एक आत्म तत्त्व ही है । जो कि ज्ञान-दर्शन युक्त है । शेष सभी बाह्य भाव हैं जो संयोग लक्षण वाले हैं, ऊपर आगन्तुक हैं—औपाधिक हैं । इन औपाधिक सम्बन्धों के साथ मेरा सम्बन्ध कैसे हो सकता है ? यह जो सम्बन्ध मैंने मान रखा है, वह योगिक सम्बन्ध है । नैश्चयिक दृष्टि से तो मेरा अन्य सभी द्रव्यों । पदार्थों से भिन्न स्वरूप है । न मैं किसी अपने से भिन्न द्रव्य से उत्पन्न हुआ हूं और न कोई द्रव्य मुझसे उत्पन्न हुआ है । न और

कोई द्रव्य मेरा कर्त्ता है और न मैं किसी का कर्त्ता हूँ, न मैं किसी के द्वारा नष्ट हो सकता हूँ—न मुझे अन्य कोई द्रव्य नष्ट कर सका है और न मैं किसी को नष्ट कर सकता हूँ । क्योंकि मेरी आत्मा अन्य सभी द्रव्यों से भिन्न अनादि—अनन्त—अविनाशी स्वभाव वाली है मुझ में जो कर्त्ता और भोक्ता भाव आ गया है, वह सांयोगिक है—कर्म द्रव्य के संयोग से आ गया है । यदि इस अनादि कर्म संयोग विच्छेद हो जाय तो मैं इन समस्त पदार्थों और अपने से भिन्न प्राणियों से भिन्न बना रहूँगा ।

चूँकि मैं अपने विशुद्ध रूप में समस्त द्रव्यों से असंगत अपने चैतन्य—आनन्दमय गुण में रमण करने वाला हूँ । अतः मैं किसी का कर्त्ता—भोक्ता कैसे हो सकता हूँ ? यह मेरा कर्त्तापन का भ्रम अहं ही मुझे इन पदार्थों से जोड़े हुए है और इसी पदार्थों के प्रापण-अपनत्व की भ्रान्ति के कारण ही मेरी यह आत्मा संसार के चक्र में उलझ रही है, दुःखों और संघर्षों के दावानल में झुलस रही है ।

अकर्त्ता भाव का समीक्षण

“मैंने यह किया, मैं यह कर रहा हूँ और मैं यह कर ले रहा हूँ”—यह कथन संसार के पदार्थों के साथ आत्मा के एकीभाव का संकेत करता है । जब कि इन पदार्थों एवं आत्मा के मूल स्वभाव में कोई तालमेल ही नहीं बैठता है । आत्मा का मूल स्वभाव तो अनन्त ज्ञान-अनन्तदर्शन-अनन्त वीर्य और अव्याबाध सुख-अनन्त आनन्द है । इन पदार्थों के सम्पर्क-संयोग से तो यह अपने मूल स्वभाव से भूल कर दुःख द्वन्द्वों में उलझ गई है । इसका अनन्त ज्ञान, ज्ञातव्यणीय कर्म पुद्गलों के संयोग-आवरण के नीचे दब गया है । इस प्रकार इसकी अनन्त दर्शन शक्ति दर्शनावरणीय कर्म पुद्गलों के संयोग से और अनन्त वीर्य एवं अनन्त अव्याबाध आनन्द अन्तराय कर्म एवेवनीय—मोहनीयादि कर्म पुद्गलों के संयोग के कारण दब गए हैं इन्हीं संयोगों के कारण यह आत्मा दीन-हीन बनकर दर-दर की ठोकर खाती फिर रही है । विभिन्न गतियों एवं योनियों में परिभ्रमण कर रही है ।

संयोगों का समीक्षण

यह संयोग—पर द्रव्यों का संयोग ही तो इस एकाकी आत्मा को अन्यत्व से अनुबन्धित कर देता है । अतः अन्यत्व समीक्षण का साधक इन संयोगों की भिन्नता का चिन्तन करता है कि संसार के दृश्यमान-घन-धान्य-भवन-परिजन आदि पदार्थ एवं अदृश्यमान राग-द्वेषादि भाव-सभी मेरी इस आत्मा से भिन्न हैं । जिन पदार्थों को मैंने छल-कपट, झूठ-फरेब करके एकत्रित किया, उन पर अपना स्वामित्व स्थापित किया वे सब मेरा किसी प्रकार का सहयोग करने वाले नहीं हैं । वे मेरे हैं ही नहीं तो मेरा सहयोग कर ही कैसे सकते हैं ? जिन पुत्र कलत्रादि के लिये मैंने रात-दिन एक करके सुख जुटाए, उनकी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु अनेक अशुभ कार्य किये, कर्मों का भार अपने ऊपर लादा, वे सभी परिजन भी मेरे अपने नहीं हैं । यहां का प्रायः समस्त व्यवहार स्वार्थ पूर्ति तक का व्यवहार है । अपनी आवश्यकताओं-कामनाओं की पूर्ति करता रहे तभी तक पति, पति है अन्यथा वही आंख का कांटा प्रतीत होने लगता है । जब तक घर की देख-भाल एवं बेटे-बेटियों की सेवा करता रहे तभी तक पिता, पिता है, अन्यथा बूढ़ा होते ही वह घर का चौकीदार बना दिया जाता है । इसी प्रकार संसार के जितने भी सायोगिक-श्रौपाधिक सम्बन्ध हैं, वे सब इस आत्मा को बन्धन में जकड़ने वाले हैं ।

इन सभी संयोगों से अपने आपको भिन्न समझकर इनसे मुक्त होने का प्रयास अन्यत्व समीक्षण ध्यान कहलाता है । अन्यत्व समीक्षण ध्यान का साधक केवल वैभव और परिजनों को ही नहीं, आत्मा के समस्त वैभाविक भावों को राग-द्वेष रूप दूषित परिणामों को भी आत्मा से भिन्न मानता है और इन्हें आत्मा को मलिन बनाने वाले जान कर इनके परित्याग के प्रति सजग बना रहता है । उसका चिन्तन होता है कि ये सभी पदार्थ एवं परिजन स्वयं अपने ही नहीं हो सकते तो वे मेरे कैसे हो सकेंगे ? जो स्वयं को सुखी नहीं बना सकते, वे मुझे कैसे सुखी बनाएंगे ? जो स्वयं असुरक्षित हैं, वे मेरी रक्षा कैसे कर पायेंगे ? जो स्वयं विनाश की ओर गतिशील हैं, वे मुझे कैसे बचा पायेंगे ? बचाना सुरक्षा करना या सुखी बनाना ~~है~~ तो दूर, मेरी आत्मा जो अनन्त-अनन्त काल से दुःख भोग रही है, वह इन्हीं पदार्थ

और परिजनों के संयोग के कारण से भोग रही है । मुझे के जन्म-मरण रूप चक्कर में परिभ्रमण करवाने वाले थे तो हैं । अतः मेरी आत्मा के लिये यही हितकर है कि मैं इन सब जड़-चेतन द्रव्यों से भिन्न अनुभव करूं जो कि है । मैं तो शुद्ध चैतन्य स्वरूपी आनन्दधन स्वभावी आत्म दृश्य-अदृश्य सभी पदार्थों से भिन्न हूं । ये मेरे नहीं हैं और नहीं हूं । इस प्रकार अन्य तत्वों से अपनी आत्मा के नि समीक्षण ही अन्यत्व समीक्षण है ।

यहां न अपनो कोय

अन्यत्व समीक्षण का साधक जब साधना की पराकाष्ठ पहुंचता है तो वह देहातीत अवस्था को किंवा वैदेही स्थिति में हो जाता है । वह शरीर के प्रति अनाशक्त हो जाता है । चिन्तन इस रूप में पल्लवति होता है कि—

जहां देह अपनी नहीं, तहां न अपनो कोय ।
घर सम्पत्ति पर प्रकट ये, पर हैं परिजन लोय ॥

अर्थात्—जहां यह देह-शरीर ही अपना नहीं है, तो सम्बन्धित जड़ चेतन पदार्थ घर-मकान जमीन जायदाद या स्नेही जन अपने कैसे हो सकते हैं ? और ऐसी स्थिति में शरीर का या ह्रास उसकी आत्मा को उद्वेलित नहीं करता । वह आत्म अजर-अमरता के प्रति निष्ठावान बन जाता है । वह शरीर को भंगुर नश्वर मानकर उसकी अपेक्षा कर देता है और आत्मा की अविनश्वरता को अपनी साधना का आधार बना लेता है । आत्मा अविनश्वरता का उसका समीक्षण इतना प्रगाढ़ हो जाता है कि सूत्र में उल्लिखित आत्म स्वरूप उसके जीवन में साक्ष्य हो उठता है । किसी प्रहारक के उपस्थित होने पर वह सोचता है—

“णत्थि जीवस्स णासोत्ति”

इस जीवात्मा का तो कभी नाश नहीं हो सकता । जैसा कि गीता में भी इसे स्वीकार किया गया है ।

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि, नैनं दहति पावकः ।

न चैनं कलेदन्त्यापो, न शोषयति मारुतः ॥

किसी प्रकार का शस्त्र इस आत्मा का छेदन-भेदन नहीं करता, अग्नि इसे जला नहीं सकती, पानी इसे गला नहीं सकता और । इसे सुखा नहीं सकती ।

अतः जो शस्त्रों से छेदित-भेदित हो जाता है, अग्नि में जल-राख बन जाता है, पानी में पड़ा रहकर सड़-गल जाता है और । के अभाव में रह नहीं सकता या सूख जाता है, वह नाशवान् शरीर मेरा कैसे हो सकता है ? और इस रूप में वह देह के प्रति इतना अनासक्त हो जाता है कि शरीर पर होने वाले अग्नि एवं आदि के प्रहार भी उसकी आत्मा को विचलित नहीं करते हैं ।

आगमों के हजारों पृष्ठ ऐसे महिमाशाली लोकोत्तर पुरुषों का पगान करते हुए देखे जा सकते हैं जिनमें अन्यत्व समीक्षण-देहातीत अवस्था से भावित आत्माओं का जीवन्त चित्रण प्रस्तुत हुआ है ।

देहातीत अवस्था का समीक्षण

हम जरा संवेदनशील बन कर उस क्षमा मूर्ति महामुनि गज-कुमाल के उस प्रसंग का समीक्षण करें—आज का मुण्डित सिर, खैर लकड़ी के अंगारे उस सिर रखे जा रहे हैं....सिर पर चारों ओर लाली मिट्टी की पाल बनाई हुई है....और....खोपड़ी खिचड़ी के समान डूँ-तड़ और खदबद करती हुई सीज रही है । ओफ....कितनी वेदना....कितनी पीड़ा....किन्तु क्या उस महान् आत्मा ने उफ तक किया ? ही उसका रोम तक कम्पित हुआ ? अरे ! मस्तिष्क की उस पार-असह्य वेदना के क्षणों में भी कितना धैर्य.....कितनी मा... कितनी सहनशीलता और कितनी सहज सौम्यता !!

इसे कहते हैं देहातीत अवस्था अथवा अन्यत्व समीक्षण की हनता में प्रवेश कर जाना । जहां शरीर के प्रति सम्पूर्ण लगाव ही माप्त हो जाता है—आसक्ति का भाव तो तिरोहित ही हो जाता है । हां आत्मा केवल द्रष्टा भाव में किंवा स्वरूप रमणता की स्थिति में हुं च जाती है ।

उस ऋषिराज खन्दक के जीवन का भी तो समीक्षण करें कितनी और कैसी उच्च कोटि की देहातीत अवस्था में—पहुँच गई उनकी आत्मा !!! जैसे मरे हुए पशु के शरीर से चर्म उधेड़ा है, ठीक उसी प्रकार समता की साकार मूर्ति खन्दक मुनि के शरीर जल्लादों ने चमड़ी उधेड़ने का कार्य किया। उस भयंकर वेदना क्षणों में आह और उफ करना तो दूर रहा, वे महामुनि जल्लाद कहते हैं कि—“तुम कहो तो उस करवट सो जाऊँ ताकि तुम्हें उतारने में किसी प्रकार का कष्ट न हो।”

यह है देह के प्रति द्रष्टा भाव का जागरण। समीक्षण का साधक अन्यत्व समीक्षण में इसी द्रष्टा भाव का वरण करता

ऐसे एक नहीं अनेकों उदाहरण हैं। देहातीत में रमण वाले साधकों के। मैतार्य मुनि की अकम्पता और खन्दक मुनि के सौ शिष्यों—जो कोल्हू में पिले जाते हुए भी जरा भी विचलित हुए, अपनी आत्म समाधि में अडोल अकम्प बने रहे, की स्थिति कम मार्मिक नहीं है। इस स्थिति में ही साधक देहाध्यास से कहलाता है, वहीं पर उसे भेद विज्ञान—देहात्म भिन्नता का बोध है।

मोहोत्पादक तत्त्वों का समीक्षण

अन्यत्व समीक्षण ध्यान का साधक जब देह को भी अ भिन्न-अलग या अन्य मानता है तो अन्य इन्द्रियाकर्षण तत्त्वों से तो सहज ही दूर हो जाता है। जब देह के प्रति होने राग भाव रूप मोह ही नष्ट हो जाता है तो देह को सजा इन्द्रियों को आकर्षित करने वाले भूषण, नृत्य, गान आदि तत्त्व कैसे अच्छे लग सकते हैं ?

अन्यत्व समीक्षण ध्यान का साधक मोहोत्पाद तत्त्वों के में प्रभु महावीर की निम्न देशना का अनुचिन्तन एवं अनु करता है—

सर्वं विलवियं गीयं, सर्वं नट्टं विडवियं ।
सर्वे आभरण भारा, सर्वे कामा दुहावहा ॥

गीत-विलाप

अर्थात् संसार के सभी गीत-गायन विलाप के तुल्य हैं । क्योंकि शब्दों के शब्दों एवं विलाप के शब्दों में शब्दत्व की दृष्टि से अन्तर ही है ? दोनों प्रकार के शब्द जिह्वा, तालु और श्रोत्रादि से उत्पन्न होते हैं और कान में पहुँचते हैं । शब्दों के द्वारा जो प्रीति और गीति-राग द्वेषात्मकता उत्पन्न होती है, वह तो ग्रहण कर्त्ता के भावों आधार पर उत्पन्न होती है । वैसे गीत-सगीत भी तो हंसाने वाले रूलाने वाले, रागोत्पादक और द्वेषोत्पादक दोनों प्रकार के होते हैं । उसी प्रकार विलाप रूपा रुदन भी द्वेष प्रदर्शक और प्रेम प्रदर्शक दोनों प्रकार का होता है । फिर गीत और विलाप में अन्तर ही क्या है ?

इसके अतिरिक्त अधिकांश गीत मोहोत्पादक एवं राग भाव वृद्धि करने वाले होते हैं, अतः वे कर्म बन्धन के ही कारण बनते हैं । वे चित्त में चंचलता उत्पन्न करके काम राग को उत्तेजित करते हैं, ऐसी स्थिति में साधक की दृष्टि में गीत विलाप रूप क्यों नहीं मिले ? और साधक इन गीत-विलापों की बन्धनात्मक स्थिति का वन्तन करके अपने आपको इनसे बचाने का प्रयास क्यों नहीं करेगा ?

नृत्य नाटक-विडम्बना

इसी प्रकार जगत के समस्त नृत्य-नाटक भी विडम्बना रूप ही होते हैं । चूँकि नृत्य एवं नाटकों के द्वारा इन्द्रियों का पोषण किया जाता है और वह इन्द्रिय पोषण कर्म बन्धन एवं मोह वृद्धि का कारण होता है, अतः वह इस चैतन्य को विडम्बना में डाल देता है अर्थात् नृत्य अभिनयादि के द्वारा इस प्रकार के हास्य मोहनीय, शोक मोहनीय आदि भावों का बन्ध हो जाता है कि आत्मा को विविध योनियों में स्त्री, पुरुष, विदूषक एवं हास्य, रुदन आदि के द्वारा मनोरंजन करने वाली इत्नी देव जातियों एवं बहुरूपिये आदि के रूप में संसार में विडम्बित परिभ्रमि होना पड़ता है ।

अतः अन्यत्व समीक्षण ध्यान का साधक इस प्रवृत्ति से मोह वर्धक क्रिया से अपने आप को अलग रखता है । वह इस समस्त संसार

को ही एक नाटक के रूप में देखता है, जहां अगणित जीव अपने अपने कर्मों के अनुसार खाने-पीने, रोने-हंसने, लड़ने-भगड़ने, प्रेम करते एवं अन्य अनेक अभिनयों से गुजर रहे हैं । वह साधक इन सब व्योमका-संसार की रंग भूमि का द्रष्टा मात्र होता है, भोक्ता नहीं ।

साधक चेतना को संसार के सभी वस्त्राभूषण-शृंगार-प्रसादों का भार रूप ही प्रतीत होते हैं । उसकी दृष्टि में कंकर-पत्थर और त्वरजत या मणि-माणिक्य में मूल स्वरूप-पार्थित्व की दृष्टि से कोई अन्तर नहीं होता है । वह इन सभी उच्च-मूल्यवान् माने जाने वाले पदार्थों को राग-द्वेष का निमित्त मानता है, संसार के सभी सधर्षों का मूल एवं विवादों या कर्म बन्धन की जननी मानता है ।

काम भोग दुःख प्रद

इस प्रकार उस अन्यत्व समीक्षण ध्यान साधक का चिन्तन यहां आकर स्थिर होता है कि ये जितने भी इन्द्रियाकर्षण वाले पदार्थ हैं, जितने भी काम भोग है, वे सभी दुःख प्रद है, आत्मा को अनन्त दुःखों में धकेलने वाले है । काम भोगों की प्राप्ति तो दूर उनकी कामना ही दुःखों की जननी है ।

समीक्षण ध्यान का साधक संसार के समस्त पदार्थों एवं प्राणियों की विचित्रता देख कर विचार करता है—अहा ! कितना दुःखमय है यह संसार ! कितने दुःख प्रद है यहां के सभी तत्त्व ! इन दुःख प्रद पदार्थों एवं प्राणी संयोगों से मेरी आत्मा का क्या सम्बन्ध हो सकता है ? नहीं, नहीं, संसार के किसी भी तत्त्व या पदार्थ से मेरा कोई सम्बन्ध नहीं है । मैं इनका नहीं हूँ और ये मेरे नहीं हैं । मेरी आत्मा अन्य सभी द्रव्यों से भिन्न, स्वरूप में रमण करने के स्वभाव वाली है ।

यही अन्यत्व समीक्षण तो नमि राजर्षि ने किया था । कितना सामान्य सा झटका लगा था उनके चिन्तन को ! कंकणों की आवाज का ! अरे ! वे कंकण भी किनके थे, और क्यों आवाज कर रहे थे ? वे एक सम्राट थे । बड़ा विशाल उनका अन्तःपुर था । (१००८) एक हजार आठ उनकी रानियां थी । जिन क्षणों सम्राट को भयंकर

पीड़ोत्पादक दाह ज्वर था और वैद्यों ने उस वेदना की उपशान्ति के लिये गोशीर्ष-वावना चन्दन घिस कर लेप करने का सुझाव दिया था, लेकिन उनकी रानियों ने अपने स्वामी की सेवा का यह लाभ स्वयं लेना चाहा था और वे चन्दन घिसने का कार्य करने लगीं । रानियों के हाथों से चन्दन घिसने का कार्य हो रहा था तो उनके हाथों में पहने हुए कंकण खनखनाने लगे, और वह कंकणों की आवाज ही नमिराज की वेदना को उदीप्त करने में इन्धन का कार्य करने लगी । उनकी वेदना वृद्धि के साथ ही बेचैनी एवं कराहट बढ़ गई । उन्होंने कर्मचारियों को संकेत किया—“यह आवाज शोर-गुल कहां से आ रहा है ? यह मेरे लिये असह्य है ।”

नमिराज का अन्यत्व समीक्षण

सूचना-संकेत प्राप्त करते ही रानियों ने एक-एक सौभाग्य सूचक कंकण हाथों में रखकर शेष कंकण हाथों से निकालकर अलग रख दिये । शोरगुल बन्द हो गया । महाराजा नमिराज ने कर्मचारियों को पूछा—“क्या चन्दन घिसाई का कार्य पूर्ण हो गया ?”

कर्मचारियों ने कहा—“नहीं, अभी तो चन्दन घिसा जा रहा है ।”

राजा ने पुनः जिज्ञासा प्रस्तुत की—“तो फिर यह आवाज कैसे बन्द हो गई है ?”

स्थिति को स्पष्ट करते हुए कर्मचारियों ने कहा—“रानियों के कंकणों की आवाज हो रही थी । अब रानियों ने अपने हाथों में एक-एक सौभाग्य सूचक कंकण रख कर अन्य सभी कंकण बाहर निकाल दिये हैं, अतः वह चूड़ियों की खनखनाहट बन्द हो गई है ।”

यह सुनते ही नमिराजा की चिन्तन धारा आत्म केन्द्रित हो गई । वे चिन्तन करने लगे “कितना भावोद्बोधक एवं भात्मिक प्रसंग है यह अनेक चूड़ियां-कंकण थी तो शोरगुल था, अशान्ति थी और एक चूड़ी के रह जाते ही शान्ति छा गई । वास्तव में जहां अनेकों का संयोग है वहीं अशान्ति है, वेदना है, पीड़ा है । जहां एकत्व होता है अन्यत्व होता

है वहां अशान्ति का संघर्षों का कोई कारण नहीं रहता है। मेरी इस वेदना का कारण भी तो अन्यत्व का—कर्मों का संयोग ही तो है। क्यों नहीं मैं इस अन्यत्व से मुक्त होकर स्वरूप में लीन हो जाऊँ ?

और इस छोटे-से निमित्त ने नमिराजा को जागृत कर दिया, उनके भीतर वैराग्य का सागर उमड़ने लगा । उन्होंने निश्चय कर लिया कि मुझे भी अब इन संयोगों से मुक्त हो जाना है, तभी मैं इस वेदना जनित दुःखों से एवं जन्म-मरणादि सभी दुःखों से मुक्त हो सकूँगा। यदि यह मेरी वेदना शान्त हो जाती है तो मैं ससार के समस्त संयोगों का परित्याग कर एकत्व किंवा आत्म अन्यत्व का आश्रय ग्रहण कर लूँगा।

इस प्रकार की अन्यत्व भावना का चिन्तन होते ही उनके भीतर देहातीत अवस्था का जागरण हो गया, उन्हें शरीर से आत्मा की भिन्नता का बोध हो गया। अब उन्हें आराम की नीद आ गई। नींद में स्वप्न में सप्तम देव लोक देखा और जागृत होते ही उस पर चिन्तन करते हुए उन्हें जाति स्मरण ज्ञान हो गया। प्रातः काल अपने पुत्र को राज्य सौंप कर उन्होंने चरित्र धर्म स्वीकार कर लिया—दीक्षा ग्रहण कर ली।

नमिराजा का प्रव्रजित हो जाना सम्पूर्ण नगरवासियों के लिए दुःख का, विलाप का कारण बन गया, क्योंकि उनका एक सशक्त आश्रय छिन गया था। सारे नगर-निवासी विलाप करने लगे। इसकी जानकारी प्राप्त होकर देवेन्द्र स्वयं ब्राह्मण का रूप लेकर राजर्षि नमि की परीक्षा लेने उपस्थित हो जाता है और उन्हें राज्य व्यवस्था सुद्ध करने की प्रेरणा देता है। नमि राजर्षि उन्हें समाधान देते हैं कि ये मेरे वियोग से दुःखी नहीं हैं, इनके दुःख का कारण इनके स्वार्थों में व्यवधान पड़ना है। इन्द्र ने नमि राजर्षि से ग्यारह प्रश्न पूछे और नमि राजर्षि ने सभी का सचोटा उत्तर दिया। अन्त में इन्द्र अपने मूल रूप में प्रस्तुत होकर उनसे क्षमायाचना करता है।

यह है अन्यत्व भाव का समीक्षण, जहां साधक समस्त संयोगों से ऊपर उठकर केवल आत्मा का द्रष्टा बन जाता है। वह इसी

वन्तन धारा को समीक्षण का आधार बनाता है कि इस संसार के देहादि वं परिवारादि सभी संयोग आत्मा को बन्धन में डालने वाले हैं, और बन्धन ही सभी दुःखों का मूल हैं, अतः मुझे इन बन्धनों से सदा-सदा लिये मुक्त होने के लिये संयोग का त्याग करना ही होगा । वही ए मेरे कल्याण का—आनन्द की सर्जना का होगा, जब मैं इन संयोगों मुक्त होकर स्वरूप में स्थिर होकर परम मुक्ति के द्वार तक पहुँचूँगा ।



समीक्षण ध्यान साधना आत्म दर्शन की साधना है, देहात्मा से ऊपर उठ कर देहातीत स्थिति में पहुँचने की साधना है। स्थिति का साक्षात्कार तभी सम्भव है जब हम देह की नश्वरता एवं उसकी मूल रचना की अशौचता को समझ लें, अतः अशुचित्व में समीक्षण ध्यान साधक शरीर की विविध आयायी पर्यायों पर चिन्तन करता है। आगमिक दृष्टि से उसका चिन्तन होता—

“इमं शरीरं अणिच्चं, असुइं असुइ सम्भवं ।”

अर्थात् यह शरीर अनित्य है, अशुचि-अपवित्र है और अशुचि से ही उत्पन्न हुआ है। जिस शरीर को शुद्ध-पवित्र या शौच बनाने लिये हम पानी से नित्य धोते हैं मल-मल कर नहाते हैं, किन्तु यह शौच निवृत्ति हेतु ले जाये जाने वाले पानी के लोटा आदि के समान कितना ही मांजने धोने के बाद भी अशौच ही नहीं रहता है ?

शरीर के सम्पर्क में आने वाले सभी तत्त्व अशौच

जिस शरीर को अनेक प्रकार के शृंगार प्रसाधनों से सज्जा जाता है, तेल, उबटन, इत्र आदि द्रव्यों से सुवासित किया जाता है क्या वे सभी पदार्थ शरीर का संयोग प्राप्त करके कुछ ही काल मेल-स्वेद आदि के द्वारा अशौच नहीं कर दिये जाते हैं ? यदि नहीं तो दुबारा पुनः पुनः इन पदार्थों का उपयोग क्यों किया जाता है ? क्यों नहीं शरीर उन्हें पवित्र बने रहने देता है ? भला, जो स्वयं अपवित्र है—अशुचिमय है वह अपने संयोग में आने वाले तत्त्वों को पवित्र या शुचि रूप कैसे रहने दे सकता है ?

ये ऊपर के शृंगार प्रसादन ही नहीं, अच्छे से अच्छे सुस्वा-
ट पकवान, बादाम का हलवा भी क्या शरीर के साथ मिलकर
च नहीं बन जाता है ? अरे, जो पदार्थ बाहर डिब्बों में पड़ा
है तब तक तो सुन्दर-स्वादिल्लु एवं प्रिय दिखाई देता है और शरीर
जाकर मल रूप में परिणत होकर बाहर आते ही घृणित अशौच
माना जाता है । तो फिर किस आधार पर इस शरीर को प्रिय, सुन्दर
आकर्षण का केन्द्र माना जाय ?

ममत्त्व जनित भूल

इसी आधार पर समीक्षण ध्यान का साधक अशुचित्व-समी-
क्षण में सर्वप्रथम इस शरीर की अशौचता का चिन्तन करता है ।
यदि उसकी दृष्टि में संसार के सभी पदार्थ जो आज पवित्र और
सुन्दर दिखाई देते हैं, वे ही कुछ काल में ही-काल के थपेड़ों से अप-
वित्र एवं असुन्दर हो जाते हैं, किन्तु चूंकि उसका शरीर के साथ जो
सम्बन्ध है वह अत्यन्त निकटता का सम्बन्ध है । अतः वह प्राथमिक
शरीर पर शरीर की अपवित्रता पर ही अपना चिन्तन केन्द्रित करता
है । सोचता है कि जिस शरीर की उत्पत्ति ही शुक्र-शोणित अथवा
पौधों और रज जैसे घृणित पदार्थों से हुई, घृणित पदार्थों की परिणति
में ही जिसकी वृद्धि हुई और अत्यन्त सुगन्धित पदार्थ भी जिसके संयोग
से दुर्गन्धमय बन जाते हैं, वह शरीर स्वयं पवित्र कैसे हो सकता है ?
यह मेरी आत्मा की भूल ही है, जो ऐसे घृणित पदार्थों को निकालने
वाले इस शरीर को यह अपना आत्मीय, अत्यन्त प्रिय मान बैठी है ।

अरे आत्मन् ! जरा तो विचार कर कि अच्छे से अच्छे तत्त्वों
का उपभोग करके भी यह शरीर उन्हें किन रूपों में परिणत कर देता है ?
यह उन सुन्दर सुस्वादु पदार्थों का सेवन करके बदले में क्या देता है ?
मल-मूत्र, स्वेद-पसीना ही नहीं आंख, कान और नाक से निकलने वाला
मैल भी तो अशौच और घृणित ही माना जाता है । जो शरीर अन-
वरत ऐसे घृणित पदार्थों का वमन विरेचन करता रहता है—शौच माने
जाने वाले तत्त्वों को अशौच बना देता है, उसे किस आधार पर पवित्र
माना जाय ? हे चैतन्य ! जरा आत्म समीक्षण कर कि जब तू इस
शरीर को छोड़कर किसी दूसरे जन्म में अन्य शरीर में चला जाता है,

उसके पश्चात् इस शरीर की क्या दशा होती है ? जिसे तू सजाता-संवारता था उसे तेरे स्वजन-सम्बन्धी कुछ समय के लिए घर में रखना पसन्द करते हैं ? यदि वे रखने का प्रयास भी क्यों-क्या इसमें कीड़े नहीं बुलबुलाने लगेंगे ? वदबू नहीं आने लगेगी ? क्या इसे जलाकर राख नहीं बना दिया जायेगा ?

इस प्रकार यह दिवालोक की तरह स्पष्ट है कि इस देह मृत्पिण्ड में जो कुछ भी अच्छाई या उपयोगिता दिखाई देती है वह आत्मा चैतन्य के कारण ही है । अन्यथा तो यह दो कोड़ी के मूल्य का भी नहीं है । अतः इसके प्रति आसक्ति रख कर स्वयं आत्मा को मलिन बनाने या बन्धन में डालने की भूल करना कहां तक उचित है । अरे ! यह अपवित्र शरीर के प्रति होने वाली आसक्ति ही तो अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा को जन्म-मरण के दुःखों में उलभाए हुए हैं । दुःख द्वन्द्वों और संघर्षों का मूल उद्गम यह देहासक्ति का ही तो है ।

शरीर-रचना अभद्र प्रक्रिया और अभद्र पुद्गलों से

अतः इस देहासक्ति से मुक्त होने के लिये अशुचित्व समीक्षा आवश्यक माना गया है । अशुचित्व समीक्षण में साधक अपनी ही चेतना को शरीर से भिन्नता का बोध कराता है । उस भिन्नता बोध में देह की नश्वरता, अपवित्रता एवं गलन-सड़न शीलता का चिन्तन करते हुए शरीर की अन्तर-बाह्य रचना और उस रचना में प्रयुक्त अभद्र पुद्गलों का विचार करते हुए आत्मा को सम्बोधित करता है । हे आत्मन् जिस शरीर पर तुझे गर्व है, जिसे तू अपना अनन्य स्नेह मान रहा है, जिसके जरा-से रूग्ण हो जाने पर तू अत्यन्त विचलित हो जाता है, उस देह की रचना प्रक्रिया पर तो चिन्तन कर कि यह किस पदार्थ के संयोग से और किस महापाप की प्रवृत्ति से निर्मित हुई है ?

जब स्त्री-पुरुष रति क्रिया-सेक्स के दौर से गुजरते हैं तो असंख्य असंज्ञी-अमनस्क एवं लाखों संज्ञी-समनस्क जीवों का उपमर्दन वध होता है, तब कहीं जाकर यदा-कदा उन लाखों समनस्क जीवों में

एक दो जीव शुक्र-शोणित के संयोग से देह रचना कार्य आरम्भ है। अर्थात् एक अभद्रतम-घृणित प्रक्रिया के द्वारा माता के रक्त-रक्त और पिता के शुक्र-वीर्य से शरीर का बनना प्रारम्भ होता है और यह दोनों ही पदार्थ अशौच माने जाते हैं। इसीलिये जला स्त्री को अशौच के रूप में देखा जाता है।

इस प्रकार इस शरीर रचना की प्रक्रिया ही अशौच है। जहां यह अपना विकास प्रारम्भ करता है, क्या वह स्थान भी द्रव या अशौच नहीं है? अरे! माता का उदर, जहां कितना मूत्र आदि अशौचित्व भरा रहता है? कितनी संकुचित काल पत्नी जैसी जगह होती है वह? किस प्रकार मल-मूल में ही लिपटे जा पड़ता है इसे वहां? जब यह माता के उदर से बाहर आता है भी माता के दूध पर ही पलता है और दूध भी तो शरीर में रायनिक प्रक्रिया से बनता है। दुग्धाहार से ऊपर उठकर वह अनाज ले लगता है तो अनाज भी तो सड़े-गले-मल-मूत्र एवं गोबर आदि पदार्थों के खाद से उत्पन्न होता है। भला उस खेत को किसने पवित्र किया, जिसमें यह अन्न उत्पन्न होता है? इस प्रकार हम शरीर रचना की प्रक्रिया में कहीं भी शुचि-पवित्रता का दर्शन नहीं कर पाते।

शरीर की आन्तरिक रचना का समीक्षण

अब जरा शरीर की आन्तरिक रचना को भी देख लें? शरीर ज्ञान की दृष्टि से इस शरीर में सात धातु बताई गई हैं—(१) रस, (२) रक्त, (३) मांस, (४) मेद, (५) हड्डियां, (६) मज्जा और (७) शुक्र। इन सातों के निर्माण की भी एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। आहार-भोजन खाने के बाद वह तेजस शरीर कि वा पित्त के भाव से पक कर रस के रूप में परिणत होता है और इस परिणति में उसे न्यूनतम चार दिन लगते हैं। फिर अगले चार दिनों में उस रस के रस तत्त्व से रक्त बनता है। अनन्तर चार-चार दिनों में क्रमशः मांस, मेद, हाड़ मज्जा और शुक्र धातु का निर्माण होता है। इस प्रकार एक माह में वीर्य बनता है। हे आत्मन्! क्या ये सभी धातुएं पवित्र हैं? स्पष्ट है कि शरीर की समस्त आन्तरिक रचना अपवित्र या

घृणित है । फिर शरीर का मैल, जीभ का मैल, दांतों का मैल, का मैल, गले का मैल, आंख और कान का मैल आदि सभी तो अशुचि एवं अपवित्र माने जाते हैं ।

शरीर की आंतरिक रचना की सूक्ष्मता में प्रवेश करें : इसके भीतर अनेकों नाड़ियों के साथ वात-पित्त और कफ भरा हुआ है । मल-मूत्र जैसे अपवित्र तत्त्वों का भण्डार है इसमें । अरे ! इस सुन्दर-गौरी-गौरी और मुलायम चमड़ी पर इन्सान मुग्ध होता है, जो आपको सुन्दर मानता है, किन्तु क्या इस सुन्दरता के भीतर भी वास्तविक की असुन्दरता या बीभत्सता नहीं छुपी हुई है ? और यह चमड़ी तो उन अशुचि पदार्थों की ही तो बनी हुई है ? यह भी तो दांतों और झुर्रियों से बीभत्स बन जाती है ।

अशुचि द्वारों का समीक्षण

अरे चैतन्य ! इस शरीर का कौन-सा अंग है जिसे तू पाप कह सकता है और शुचि रूप मान सकता है ? आपेक्षिक दृष्टि से शरीर में नौ द्वार माने गये हैं—दो कानों के छिद्र, दो नाक के छिद्र, दो आंखों के छिद्र, दो मल-मूत्र त्यागने के छिद्र और एक मुख द्वार—नौ ही द्वारों से अशुचिमय पदार्थ-मैलादि निकलते रहते हैं । अलावा पूरे शरीर में साढ़े तीन करोड़ रोम कूप हैं । जिनमें दो करोड़ इक्यावन लाख गले के नीचे हैं और नन्याएँ लाख गले के ऊपर, जिनसे स्वेद-पसीना बहता रहता है ।

इस प्रकार यदि सूक्ष्म दृष्टि से समीक्षण किया जाय तो शरीर अनेक प्रकार की अशुचि एवं अपवित्रता का केन्द्र है, विविध प्रकार की आधि-व्याधि और उपाधियों से आक्रांत है । फिर इस शरीर पर किस आधार पर किया जा सकता है ? हां, जब तक शुभ-पुण्य का उदय रहता है तब तक इसकी सारी अपवित्रता इस चमड़ी चादर के नीचे दबी-छुपी रहती है । किन्तु पाप का उदय आते ही इस शरीर में अपवित्रता के आने में क्या समय लगता है ? कुष्ठ आदि भयंकर बीमारियाँ इसकी अशौचता को प्रकट कर देती हैं ।

अतः हे आत्मन् ! तू यह समीक्षण कर कि—

दीपे चाम चादर मढ़ी, हाड़ पींजरा देह ।

भीतर या सम जगत में, और नहीं घिन गेह ॥

अर्थात् इस हड्डियों के पंजर पर एक चमकदार चादर मढ़ दी है, किन्तु इस संसार में इस देह से बढ़कर और कोई धृगित तत्त्व नहीं । इसके भीतर अशुचि ही अशुचि है । इसकी उत्पत्ति और इसका अन्त भी अशुचि रूप ही है, अतः मेरा इसके प्रति मोहित होना निरी ज्ञानता है । यह मेरा भ्रम है कि यह शरीर सुन्दर है—आकर्षक है और ऐसा ही आकर्षक-प्रियपात्र बना रहेगा । अतः मुझे इसके मोहमत्त्व से मुक्त होकर इसका सदुपयोग करने के लिये उसी प्रकार जग हो जाना चाहिये जिस प्रकार सौन्दर्य की प्रतिमूर्ति छः खण्ड के सम्राट चक्रवर्ती सनत्कुमार जागृत होकर देह के प्रति पूर्ण अनासक्त बन गए थे ।

चक्रवर्ती सम्राट सनत्कुमार का अशुचित्व समीक्षण

छः खण्ड के एक छत्र शासक चक्रवर्ती सम्राट सनत्कुमार अत्यन्त रूपवान्-सौन्दर्य सम्पदा के धारक थे । उनकी राजधानी अयोध्या गिरी थी । अपने सौन्दर्य पर उन्हें गर्व था ।

एक बार प्रथम देवलोक के स्वामी इन्द्र ने अपनी देव सभा में सनत्कुमार के सौन्दर्य की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस समय मण्डल पर सनत्कुमार चक्रवर्ती जैसा सुन्दर और कोई व्यक्ति नहीं है । यहां तक कि अनेकों देवों से भी बढ़कर है उनकी दैहिक सुन्दरता ।

एक देव को इस प्रशंसा पर विश्वास नहीं हुआ था, वह शङ्ख-मास के पुतले मनुष्य की प्रशंसा सहन नहीं कर सका और एक बृद्ध ब्राह्मण का रूप धारण करके सनत्कुमार के रूप का दर्शन करने वाला आया । साथ ही उनके सौन्दर्य भावों की परीक्षा भी वह कर लेना चाहता था ।

जिस समय वह ब्राह्मण रूपधारी देव सनत्कुमार चक्रवर्ती के

यहां पहुंचा, वे स्नान कर रहे थे । देव ने आग्रह किया कि मैं पूरे महाराजा के सौन्दर्य का दर्शन करूंगा, उसके बाद ही कुछ साधना करूँगी क्योंकि अनेकों वर्षों से और हजारों कोस चलकर मैं केवल दर्शन के लिये यहां आया हूँ ।

चक्रवर्ती सम्राट स्नान घर से बाहर आए और ब्राह्मण रूपधारी देव से कहने लगे—“विप्रवर ! कहां से और क्यों आए हो ?”

देव ने कहा—आप देख रहे हैं, मेरे सिर पर जो यह पोटा गठरी रखी हुई है, इसमें घिसे हुए जूते हैं । मैंने बचपन में ही आपके सौन्दर्य की प्रशंसा सुनी थी कि इस पृथ्वी पर आपके जैसा सुन्दर और कोई व्यक्ति नहीं है । तब से मैं आपकी सुन्दर पराग का मधुकर बनकर चल पड़ा । चलते-चलते इतने जूते घिस गए और मेरे चेहरे पर बुढ़ापे की झुर्रियां पड़ गई हैं । इसी से आप श्रुतिमान कर सकते हैं कि मैं कितनी दूर से और किस अरमान को सजोकर यहां आया हूँ । किन्तु आज मेरी सारी थकान दूर हो गई, क्योंकि जैसा मैंने सुना था उससे भी बढ़कर सुन्दर है आपका रूप । मेरी मनोकामना सफल हो गई, इसकी मुझे प्रसन्नता है ।”

सनत्कुमार चक्रवर्ती ने ब्राह्मण रूपधारी देव का उत्तर सुना तो हर्ष से गद्गद हो गए । वे सोचने लगे—अहा ! मेरे सौन्दर्य की ख्याति कितनी दूर तक फैली हुई है ! उन्होंने देव से अहंकार के स्वरों में कहा—विप्रवर ! अभी आप मेरा रूप क्या देख रहे हैं, अभी तो मैं स्नान कर रहा हूँ । जब मैं सोलह शृंगार करके अपने समस्त वैभव-परिवार के साथ राज सभा में बैठूँ तब देखना मेरी सुन्दरता । उस समय तुम्हारे आश्चर्य का कोई पार नहीं रहेगा ।”

यह सुनकर देव विचार में पड़ गया । इन्हें अपने सौन्दर्य का एक अहंकार हो गया है और अहंकार ही तो जीवन विकास की सबसे बड़ी बाधा है । देव ने सनत्कुमार के अहंकार को विगलित करने का विचार किया और जब सनत्कुमार शृंगार साधनो से पूर्णतया सज्जित होकर विप्रदेव के समक्ष खड़े होकर सगर्व कहने लगे—“देव ! जरा अब मेरे सौन्दर्य को ।”

विप्रदेव ने नाक-भौं सिकोड़ते हुए चेहरे के इशारे से ही उत्तर दिया—“नहीं, अब वह मौलिकता नहीं है।” यह देखकर चक्रवर्ती सनत्कुमार विचार में पड़ गये—भला अब क्या कमी रह गई है शारीरिक साज-सज्जा में ? वे दर्पण मंगवाकर उसमें अपना रूप खने लगे तो विप्रदेव ने कहा—“अब बाहर के सौन्दर्य को नहीं, अपने शरीर के अन्दर की विकृति को देखिये—जरा अपने मुंह का थूक पीक-पानी में लेकर देखिये।”

और सनत्कुमार ने अपने थूक में देखा तो उसमें अनेकों कीड़े कुल-कुला रहे हैं। यही नहीं, उन्हें लगा कि उनका पूरा शरीर ही विकृत हो रहा है, उसमें कीड़े पड़ गये हैं। अपने शरीर की ऐसी विकृत दशा देखकर सम्राट सनत्कुमार के विचारों को एक झटका लगा। वे सोचने लगे—“ऊपर से सुन्दर दिखाई देने वाले शरीर की आन्तरिक स्थिति इतनी विकृत है ! अहो ! महाश्चर्य है, जिस शरीर को मैं सदा अच्छे-अच्छे स्वादिष्ट पकवान खिलाता रहा, अनेक प्रकार के गुंगार प्रसाधनों से सजाता रहा, जिसे किसी प्रकार का दुःख नहीं होने दिया, वही शरीर अन्दर से इतना वीभत्स है और आज मुझे यह धोखा दे रहा है। अरे ! कीड़े तो मल-मूत्र और अशुचि में पैदा होते हैं, तो क्या यह शरीर भी अशुचि रूप ही है। मैं तो समझता था मेरा यह शरीर अत्यन्त सुन्दर-सुडोल और स्वस्थ है, किन्तु यह तो अशुचि का भण्डार ही निकला। इस सुन्दर चमड़ी के भीतर जो कुछ छुपा है क्या वह अशुचि रूप नहीं है ?”

नहीं, नहीं, यह शरीर धोखेबाज है। और जब शरीर ही धोखा दे देता है तो परिजनों और दास-दासियों पर तो विश्वास किया ही कैसे जा सकता है ?

इस प्रकार अशुचित्व भावना का चिन्तन करते हुए चक्रवर्ती सम्राट सनत्कुमार की आत्मा में वैराग्य का सागर तरंगायित होने लगा। वे शरीर के अशुचिरूप को समझ गये और साथ ही आत्मा और शरीर के सम्बन्ध को भी समझ कर चल पड़े सदा-सदा के लिये शरीर से आत्मा को मुक्त कर देने के लिये।

उन्होंने क्षण भर में चक्रवर्ती पद के समस्त बंधन परित्याग कर दिया और संयम मार्ग स्वीकार कर लिया। यद्यपि रोग उनके शरीर में ७०० वर्षों तक बना रहा किन्तु अब वे देह-अवस्था में प्रवेश कर चुके थे। यहां तक कि उनकी आत्मा में क्रम-प्रकार की लब्धियों का प्रादुर्भाव हो चुका था, किन्तु वे उनसे भी प्रसक्त होकर आत्म साधना में लीन रहते थे। यहां तक कि उनके शरीर में वह शक्ति थी कि यदि उसे शरीर के किसी भी अंग पर लगा दिया जाता तो वह तुरन्त रोग मुक्त हो जाता, किन्तु उन्हें तो आत्मा-रोग-कर्म बन्धन से मुक्त होना था और वह अनासक्ति भाव के ज्ञान के बिना नहीं हो सकता था, अतः वे सदा शरीर के प्रति आसक्त बने रहते।

यह था अशुचित्व-समीक्षण, जिसमें शरीर ही नहीं संसार सभी पदार्थ अशुचिरूप धृणित दिखाई देने लगते हैं। अशुचित्व समीक्षण का साधक शरीर की बीभत्सता एवं विनश्वरता को समझ उसके प्रति निर्ममत्व बनने का प्रयास करता है और आत्मा के अमल सौन्दर्य एवं उसकी अविनाशिता के प्रति सजग समर्पित होता है।



आत्मा के संसार परिभ्रमण का कारण है कर्म । और आत्मा कर्म का आगमन होता है आश्रव से । अतः कर्म का या संसार भ्रमण का मूल कारण हुआ आश्रव । जब तक आश्रव के द्वार खुले तब तक परम मुक्ति, परम आनन्द अथवा परम शान्ति की प्राप्ति की पना निरर्थक सिद्ध होती है । अस्तु, मुक्ति के लिये आश्रव निरोध का नितान्त आवश्यक हो जाता है ।

चूँकि समीक्षण ध्यान का साधक मुक्ति साधना का ही अनु-जन करता है, अतः समीक्षण ध्यान साधक के लिये यह समझ लेना वश्यक है कि आश्रव क्या है, और वह आत्मा को ध्यान से-स्वप्न से बाहर कैसे ले जाता है । वाचक मुख्य उमास्वाति ने आश्रव परिभाषित करते हुए कहा है—

काय वाङ्मनः कर्म योगः, स आश्रवः शुभः पुण्यस्य, अशुभः अस्य ।

अर्थात् मन, वचन और काया-शरीर की प्रवृत्ति योग है, और यो आश्रव है । शुभ योग पुण्य का आश्रव है और अशुभ योग पाप आश्रव है । यहाँ कारण में कार्य का उपचार किया गया है । मन में योग आश्रव नहीं, आश्रव का कारण है । मानसिक, वाचिक और कायिक प्रवृत्ति कर्म के आगमन का मूल हेतु है । जब तक यह प्रवृत्ति रहती है, आत्मा में प्रकम्पन बना रहता है और वह प्रकम्पन ने आस-पास रहे कर्म पुद्गलों को अपनी ओर आकर्षित करता जाता है । इसी आकर्षण को शास्त्रीय दृष्टि से आश्रव कहा जाता है । आश्रव समीक्षण में साधक आश्रव के विविध आयामी भेद-प्रभेदों का प्रत्येक मूल स्वरूप का एवं उसके परिणामों का समीक्षण करता है ।

आश्रव तत्त्व-स्वरूप समीक्षण

समीक्षण ध्यान साधक कर्म मुक्ति की साधना के पूर्ण बन्धन के मूल कारणों का समीक्षण करता है और यह चिन्तन है कि मेरी आत्मा संसार में कब से और क्यों जन्म-मरण के चक्र में उलभी हुई है ? अपनी आत्मा की इस बन्धन पूर्ण स्थिति का लोकन करने के लिये साधक अतीत, सुदीर्घ अतीत की ओर देखता किन्तु उसे आत्मा और कर्म के बन्धन के प्रारम्भ का कहीं भी छोर दिखाई नहीं देता है । उसे दिखाई देती है केवल अनन्त-जन्मों की श्रृंखला, जिसका प्रारम्भ भी अज्ञात के महासागर में हुआ ही दिखाई देता है । और अन्त में उसे यह स्वीकार पड़ता है कि मेरी आत्मा के साथ कर्म का यह सम्बन्ध अनादि है इसकी कोई आदि नहीं बताई जा सकती है । अनादि काल से आ और कर्म परस्पर अनुबद्ध हैं और इस बन्धन में आवरणों की अधिकता बनती रहती है । कभी वे आवरण सघन बन जाते हैं तो विरल । आवरणों की इस सघनता और विरलता का मूल हेतु है आश्रव ।

आश्रव का सीधा सा पारिभाषिक अर्थ है—कर्मों का आना आत्मा की योग जनित प्रवृत्ति से कर्म पुद्गल आत्मा की ओर आते होते हैं । निम्न सुबोध उदाहरण के द्वारा इसका समीक्षण किया जा सकता है—

एक नौका सरोवर में तैर रही है, किन्तु उसमें कुछ छिद्र गये हैं, जिनसे नौका में पानी भर रहा है । जब तक नौका के छिद्रों को बन्द नहीं कर दिया जाता, पानी आता रहेगा । और एक दिन वह आएगा कि नौका डूब जाएगी । ठीक यही स्थिति इस आत्मा की है । इसके भी मानसिक, वाचिक एवं कायिक प्रवृत्ति छिद्र हो रहे हैं, जिनसे कर्म रूपी जल इसमें प्रविष्ट होकर इसे सागर में डुबो देता है ।

जैसे एक तालाब में नगर की गन्दी नालियों-गटरों का पानी आता रहता हो और दूसरी ओर से कुछ पानी निकाल कर उसे साफ करने का प्रयास किया जाता हो, किन्तु वह प्रयास हास्यास्पद हो जाता है ।

है, क्योंकि जब तक गन्दे पानी का आगमन अवरुद्ध नहीं किया जाय, तालाब खाली नहीं हो सकता है ।

इस आत्म-तड़ाग में भी आश्रव रूप गन्दे नालो से कर्म रूप का आना जब तक रुक नहीं जाता, यह विशुद्ध नहीं बन सकती अतः यह आवश्यक है कि आत्म शुद्धि के लिये सर्व प्रथम आश्रव को अवरुद्ध किया जाय और फिर तप साधना के द्वारा पूर्ववद्ध की निर्जरा की जाय ।

आश्रव के विविध रूपों-भेदों का समीक्षण

चूँकि यह आश्रव ही इस आत्मा को दुर्गति के भयंकर गत भिराने वाला है, दुःख के महासागर में गोते लगवाने वाला है, अतः एक के लिये इसका सूक्ष्म समीक्षण आवश्यक हो जाता है । साधक आत्मा का चिन्तन होता है कि मेरी इस आत्मा ने कितने दुःखों का जड़ अपने सिर पर ढोया है । कितनी विपत्तियों की आंधी में यह आत्मा डोलती रही है । इसका मूल कारण आश्रव ही तो है । अरे ! आश्रव कितने सूक्ष्मतम रूपों में और कितने स्थूल रूपों में आत्मा को हमला करता रहता है । इसका सब से भयंकर विकटतम एवं मलिनतम रूप है—मिथ्यात्व—अज्ञानता या मिथ्या श्रद्धान् । इस मिथ्या श्रद्धान् ने ही तो मुझे अपना बोध तक नहीं होने दिया । इसी कारण तो मैं हेय को उपादेय और उपादेय को हेय समझता रहा—को असत् और असत् को सत् मानता रहा । ओहो ! यह मिथ्यात्व तो मेरी आत्मा का प्रबलतम शत्रु है जो आत्म कल्याण के शब्द ही नहीं सुनने देता है । सदा कुदेव, कुगुरु और कुधर्म के चक्कर उलझा रहा हूँ ।

जब तक यह मिथ्यात्व आश्रव मेरी आत्मा पर हावी रहेगा, आत्मा संसार के दुःखों में परिभ्रमण करती रहेगी । और इस आश्रव के समाप्त हुए बिना दूसरे आश्रव भी तो इस आत्मा को मलिन गते ही रहेगे ? नहीं, नहीं, अब मैं इस मिथ्यात्व आश्रव को जड़ ल से उखाड़ फेंकूँगा । अब मैं इसकी एक न चलने दूँगा । अब मैं रूप का, शुद्ध चेतना का दर्शन अवश्य कर लूँगा । यह मेरी अज्ञा-

के द्वार बन्द होते जा रहे हैं । मुख्य दो द्वारों के बन्द हो जाने पर आत्मा में जो जागरण आता है उनसे अन्य आश्रव द्वार सहज सामान्य से संकल्पों से अवहृद्ध होते जाते हैं ।

जब अव्रत का आश्रव द्वार बन्द हो जाता है और आत्मा सर्व विरति का भाव आविर्भूत होता है तो आत्मा षष्ठम गुणस्थान प्रवेश कर जाती है । षष्ठम गुणस्थान का नाम है, प्रमत्त गुणस्थान । प्रमत्त संयत गुणस्थान में स्थित आत्मा में जब जागरण के भाव प्रस्फुटित होते हैं तो वह अप्रमत्त भाव की ओर करती है । अप्रमाद की ओर गति होते ही प्रमाद आश्रव भी अवहृद्ध हो जाता है, और इस प्रकार कर्मों के आश्रवों का एक बहुत बड़ा रूक जाता है ।

चूँकि आत्म जागरण के द्वारा अव्रत आश्रव के बन्द होने पर अनन्तानुबन्धी, अप्रत्याख्यानावरण एवं प्रत्याख्यानावरण कषाय तो आप ही क्षीण हो जाते हैं, अतः कषाय आश्रव भी अति सूक्ष्म कषाय लक्ष्मण कषाय के रूप में ही बचता है, वह भी जब आत्मा विचारोच्चतम श्रेणी पर आरोहण करती है, तो क्षीण होता चला जाता है । फिर तो योग जनित सामान्य-अत्यल्प आश्रव ही बच जाता है । भी कषाय की चिकनाई के अभाव में अकिञ्चित् कर होता है ।

हिंसादि आश्रवों का समीक्षण

समीक्षण ध्यान साधक आश्रव समीक्षण की इस भावना प्रक्रिया में आश्रव के सूक्ष्मतम निमित्तों पर भी अपना चिन्तन केन्द्रित करता है । आश्रव के उपर्युक्त पाँचों द्वार जिन वृत्तियों-प्रवृत्तियों उत्प्रेरित होते हैं, वे निमित्त हैं—हिंसा, असत्य, चोरी, मैथुन, पाप पाँचों इन्द्रिय और मन, वचन एवं कायायोग का अनिग्रह, भण्डोपासना तथा सूचिकादि पदार्थों का अविवेक से रखना-उठाना । चूँकि ये निमित्त आश्रवोद्दीपक हैं, अतः इन्हें भी आश्रव ही कहा गया है । आश्रव की परिभाषा के अनुसार हम यह समझ चुके हैं कि आत्मा के सभी प्रक्रियाएं आश्रव हैं, जो आत्मा के साथ कर्मों को बाँधती हैं ।

हिंसा, असत्य, चौर्य कर्म, मैथुन एवं परिग्रह की तृष्णा—ये भी प्रवृत्तियाँ आत्मा के अशुभ योगों से एवं विभाव से उत्पन्न होने वाली हैं, अतः ये कर्म बन्धन या कर्माश्रव की मूल हेतु हैं। समीक्षण ध्यान का साधक इनकी वैभाविकता का चिन्तन करता हुआ स्वयं को आश्रवों से बचाने का प्रयास करता है। उसका मौलिक चिन्तन होता है कि जैसे मेरे साथ कोई हिंसा, असत्य या चोरी आदि की प्रवृत्ति करता है तो वह मुझे अच्छी नहीं लगती, ठीक वैसे ही मैं दूसरों के साथ ये प्रवृत्तियाँ करूँगा तो उन्हें अच्छी कैसे लगेगी ? मुझे हिंसा—मेरी कोई हिंसा न करे, मुझे कोई कष्ट न दे, प्रिय है। मुझे असत्य प्रिय है अर्थात् मेरे साथ कोई असत्य व्यवहार न करे यह मुझे अच्छा लगता है, तो मेरा भी यही कर्तव्य होता है कि मैं भी इस व्यवहार के व्यवहार ही दूसरों के साथ करूँ।

आश्रव समीक्षण का साधक इस प्रकार विश्व वात्सल्य या प्रेम कुटुम्बकम् की भावना का सृजन करता है। राग-द्वेष की प्रवृत्तियों से ऊपर उठता है और इस रूप में आश्रवों के द्वार बन्द होता चला जाता है।

इन्द्रिय एवं योग जनित आश्रव का समीक्षण

आश्रव के निमित्तों में पाँचों इन्द्रियों का भी महत्वपूर्ण स्थान होता है, या यों कहें इन्द्रियो के विषयों की पूर्ति हेतु ही जीव की प्रवृत्ति आश्रव में होती है। समीक्षण ध्यान का साधक इन्द्रिय विषयों से द्रष्टा बन जाता है, वह विषयों के प्रति रागभाव से ऊपर उठता होता है। उसका समीक्षण होता है कि मेरी इस आत्मा ने इन्द्रियों के बंधन में होकर न जाने कितने कर्मों का बन्ध किया है ! सुन्दर, आसित एवं सुस्वादु पदार्थों की लालसा—तृष्णा ने इस चैतन्य के द्वारा कितने जीवों का उपमर्दन करवाया है। अहा ! ये इन्द्रियाँ ही तो विषयों में आसक्त होकर जन्म-मरण के चक्कर में इस आत्मा को घुमा रही हैं। नहीं, नहीं, अब मैं इस इन्द्रियासक्ति से ऊपर उठूँगा—आश्रव के प्रबल निमित्त को छिन्न-भिन्न कर दूँगा। अब ये इन्द्रियाँ भी बन्धन का कारण नहीं रहकर निर्जरा की निमित्त बन गई हैं। स्वर्णों ने कहा ही है—

दुर्दन्ता इन्दिया पंच, संसाराय शरीरीणं ।

ते चेव णियमिया सम्मं, णिव्वाणाय भवन्तिहि ॥

पांचों इन्द्रियां जब दुर्दन्त होकर विषयों में दौड़ती हैं तो आत्मा के लिये संसार की हेतु बन जाती है—आश्रव की प्रवृत्ततम बन जाती हैं । किन्तु जब वे ही इन्द्रियां सम्यक् प्रकार से संयमित कर ली जाती हैं तो संवर, निर्जरा या परम निर्वाण की निमित्त बन जाती हैं ।

चूँकि मेरी आत्मा ने अब इन इन्द्रियों को संयमित कर लिया है—विषयों की ओर दौड़ने से रोक दिया है अतः अब ये आश्रव निमित्त नहीं, निर्जरा या संवर की संवाहक बन गई हैं ।

अरे ! ये इन्द्रियां तो बेचारी एक शक्ति के रूप में हैं । मैं अपने आप में शक्ति ही होती है—अच्छी या बुरी नहीं । अच्छे बुरे रूप में तो उसका उपयोग होता है । शक्ति कोई भी हो, उसे दोनों दिशाओं में उपयोग किया जा सकता है । तलवार से किसी रक्षा भी जा सकती है और संहार भी किया जा सकता है । तो इन्द्रियों का उपयोग करने वाली तो मेरी आत्मा है । चूँकि आत्मा ने इन्द्रियों की शक्ति का समीक्षण कर लिया है, अतः कर्माश्रव की निमित्त नहीं रहकर निर्जरा की निमित्त बन गई हैं ।

इसी प्रकार मानसिक, वाचिक एवं कायिक योग की प्रवृत्ति भी कर्माश्रव की मूल हेतु है । मूल परिभाषा के अनुसार तो वचन और काया की प्रवृत्ति योग है । और वही आश्रव है । इन तीनों प्रमुख शक्तियों का समीक्षण पूर्वक संयमन आश्रव निरोध हेतु बन सकता है । इस योगजनित वृत्ति के कारण भी तो आत्मा संसार रूपी अटवी में भटक रही है । योगों का संयम इस भटकाव से आत्मा की सुरक्षा कर सकता है ।

अब मैंने आश्रवों द्वारा होने वाली आत्मा की दुर्दन्त समीक्षण कर लिया है । अब मैं योगों को दुष्प्रवृत्ति में नहीं जाने दूँगा । अब मैं योग संयमन के द्वारा आश्रव को खदेड़ दूँगा ।

आत्म विशुद्धि के द्वारा मुक्ति मार्ग की ओर गतिशील बना रहूँगा ।
 अब मेरा विवेक जागृत हो गया है । अब जीवन की प्रत्येक क्रिया—
 चाहे वह मानसिक हो, वाचिक हो या कायिक हो, अत्यन्त सजगता-
 पूर्वक होगी । अब मेरे जीवन का कोई भी लघु से लघुतम कार्य आन्तरिक
 विवेक पूर्वक होगा ।

अरे ! अश्व जब तक शिक्षित और अनुशासित नहीं होते हैं
 भी तक तो सारथी को उत्पथ पर ले जा सकते हैं । जब अश्वों को
 शिक्षित कर दिया जाय और उनकी लगाम सजगता पूर्वक सम्भाल ली
 जाए तो अश्वों के विपरीत दिशा में जाने का क्या कारण बच जाता
 है ?

ठीक यही स्थिति है मन, वचन और तन के योग रूप अश्व
 की । समीक्षण ध्यान साधना रूप लगाम से जब इसे वश में कर लिया
 गया है तो यह अब अश्वों की ओर आत्मा को (मुझे) बन्धन में
 मालने की दिशा में नहीं भाग सकता है ।

समुद्रपाल का आश्रव समीक्षण

इस प्रकार समीक्षण ध्यान साधना का साधक आश्रव समी-
 क्षण के द्वारा आश्रवों से होने वाली आत्म मलिनता से बचकर आत्म
 निर्मलता की ओर उसी प्रकार गति कर देता है जिस प्रकार श्रावक
 श्रेष्ठ समुद्रपाल ने आश्रव समीक्षण करके साधना का पथ स्वीकार कर
 लिया था ।

युवक समुद्रपाल अपनी अर्धांगिनी के साथ अपने भवन के
 झरोखे (गैलरी) में बैठा नगर की—बाजार की शोभा का अवलोकन
 कर रहा था । सहसा उसकी दृष्टि उस अपराधी चोर पर पड़ी, जो
 राज पुरुषों द्वारा बड़ी मजबूती से बांधकर वध स्थान की ओर ले जाया
 जा रहा था । युवा हृदय समुद्रपाल का चिन्तन कर्म बन्धन की गहराई
 में पहुंच गया—“अहा ! अशुभ कर्मों का उदय कैसा भयंकर परिणाम
 लाता है । अरे ! यह चोर भी तो मेरे जैसा मनुष्य है । क्या कर्मों
 के कारण एक दिन मेरी भी यह दशा नहीं हो सकती है ? और मैं
 भी कभी ऐसे ही बन्धनो में नहीं बंध सकता हूँ ? अहो ! यह कर्म....

यह कर्मों का आश्रय इस आत्मा को कहां-कहां और किस-किस हाथ में भटकाता है ? ठीक ही तो कहा है—

जगवासी घूमें सदा, मोह नीन्द के जोर ।
सब लूटे नहीं दीसता, कर्म चोर चहुं ओर ॥

अरे ! मेरी आत्मा ही नहीं, संसार के सभी प्राणी मोह नींद में भ्रमण कर रहे हैं । और कर्म चोर उन्हें चारों तरफ से घेर रहे हैं ।

भला इस मोह नींद को उड़ाये बिना और कर्मश्रव को रोक बिना क्या आत्म शान्ति प्राप्त हो सकती है ? नहीं, नहीं, इस बन्धन को तोड़ना ही होगा । मुझे आत्म शान्ति के लिये आश्रयों की ओर ध्यान देना ही होगा ।

आश्रय समीक्षण आत्मा को परमोच्च दशा पर पहुँचाने का मूल द्वार है । इस समीक्षण ध्यान के द्वारा ही आत्म मलिनता वचकर परम शुद्धि रूप सिद्धालय को प्राप्त किया जा सकता है । सम्पूर्ण आश्रयों का निरोध सर्व संवर बन जाता है और वही परिणाम मोक्ष है ।



आश्रव समीक्षण में साधक कर्मों के आगमन द्वारों का समीक्षण करता है, किन्तु आगमन द्वारों के समीक्षण मात्र से मुक्ति नहीं आती है । कोई रोगी रोग के कारणों का परिज्ञान कर लेता है, किन्तु उन कारणों को प्रतिबन्धित नहीं करता है तो क्या वह रोग मुक्त हो सकता है ? ठीक, इसी प्रकार कर्म बन्ध के कारणों का परिज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, उन कारणों का निरोध भी आवश्यक है और वह निरोध है 'संवर' । संवर को परिभाषित करते हुए वाचक मुख्य भास्वाति ने अपने मौलिक ग्रन्थ तत्त्वार्थ सूत्र में कहा है—

“आश्रव निरोधः संवरः”

आश्रव का निरोध करना संवर है । चूँकि आश्रव और संवर एक दूसरे के विरोधी हैं, अतः जो-जो आश्रव के निमित्त है, वे सभी अपने विपरीत रूप में संवर के निमित्त बन जाते हैं । इसी दृष्टि से भु महावीर ने कहा है—

जे आसवा ते परिसवा,

जे परिसवा ते आसवा ।

आश्रव है कर्मों का आना और संवर है कर्मों का रुक जाना । कर्मागमन के द्वारों का अवरुद्ध हो जाना । जिन-जिन प्रवृत्तियों से कर्मों का आना होता है, उन-उन प्रवृत्तियों का निरोध करते जाना संवर बनता जाता है । समीक्षण ध्यान का साधक आत्मा की परम विशुद्धि सर्वोच्च दशा का पथिक होता है । उस मार्ग पर गति करने के लिये आत्मा को गलित बनाने वाली सभी प्रवृत्तियों का अवरोध करना आवश्यक होता है, अतः वह साधक संवर समीक्षण की ओर चरण बढ़ाता है । संवर समीक्षण में साधक का चिन्तन आश्रवों की विपरीत दिशा में होता है । मिथ्यात्व, अव्रत, प्रमाद आदि आश्रव हैं, तो इसके विपरीत

सम्यक्त्व, व्रत-प्रत्याख्यान, अप्रमाद, कषाय विजय आदि संवर । आश्रव समीक्षण में साधक मिथ्यात्वादि की अशुभता-भयंकरता का चिन्तन-समीक्षण करता है तो संवर समीक्षण में सम्यग्दर्शन व्रत-प्रत्याख्यान आदि से होने वाली आत्म उज्ज्वलता का समीक्षण करता है तो आत्मा की उज्ज्वलता को प्राप्त करता चला जाता है ।

सम्यक्त्व संवर समीक्षण

आत्मा का प्रबल शत्रु मिथ्यात्व है, यही इस चैतन्य काल से जन्म-मरण के चक्कर में डाले हुए है । कर्मशिव का मूल हेतु है मिथ्यात्व । इस मिथ्यात्व का अवरोधक तत्व है सम्यग्दर्शन संवर । सम्यग्दर्शन किंवा समकित संवर चेतना का विशुद्ध भाव है । जब चैतन्य देव अपने विशुद्ध भाव-समकित में स्थिर हो जाता है तो मिथ्यात्व आश्रव सहज ही अवरुद्ध हो जाता है । सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के साथ ही आत्मा में एक अपूर्व आनन्द का आविर्भाव होता है । अनादि कालीन मिथ्यात्व का पर्दा हटता है कि स्वरूप दर्शन होता जाता है । अज्ञान की पर्तें हट जाती हैं तो तत्त्वातत्त्व का सम्यग्दर्शन हो जाता है । तत्त्व की सम्यग् जानकारी भी तो आनन्द के द्वार से प्राप्त होती है । और यह आनन्द उपलब्ध होता है सम्यक्त्व संवर के द्वारा ।

सम्यक्त्व संवर समीक्षण में साधक भाव-विभोर होता है । आत्मा की मूल स्थिति का अथवा उसके मूल स्वरूप का चिन्तन करता है—अहो ! आज तक मैं अपने ही दर्शन से वञ्चित रहा ! मिथ्यात्व ने मुझे अपना ही रूप नहीं देखने दिया । कैसा अदृष्ट प्रकाश है मेरी इस चेतना में ! आनन्द के कितने सागर उमड़ रहे हैं इस आत्मा में । ये अनुपम क्षण मुझे इस सम्यग्दर्शन के द्वारा देखने को मिल रहे हैं । आज पहली बार मेरी आत्मा में तत्त्वातत्त्व का बोध जागृत हुआ है । इस सम्यक्त्व संवर के प्रकाश में ही मैं ज्ञेय और उपादेय को समझ पा रहा हूँ ।

अरे ! इस एक संवर की प्राप्ति के साथ ही मेरे जन्मों-जन्मों के बन्धन खुलते जा रहे हैं । मुझे अपने अज्ञानता या मिथ्या जनिता भटकाव का अनन्त अतीत स्पष्ट दिखाई दे रहा है । किन्तु

मेरे इस भटकाव का अन्त आ गया है । अनन्त काल तक संसार टकाने वाला अनन्तानुबन्धी कषाय का चतुष्क अब मेरी आत्मा से लकर भाग रहा है । अब तो इस चेतना में अपूर्व करण और वृत्तिकरण के उज्ज्वलतम भाव जागृत हो रहे हैं । अहा ! यहाँ-अध्यवसायो की विशुद्धि अभूतपूर्व है । मेरे कर्माश्रव एवं कर्म एकदम हल्के हो गये हैं । प्रगाढतम-निकाचित कर्म बन्धन का एण मिथ्यात्व आश्रव ही तो था । अब वह क्षीण हो है तो आत्मोज्ज्वलता का विकास सहज ही हो रहा है । आत्मा मलिनता बहुत अधिक अंशों में रूक गई है । अब तो सामान्य रूप ही कर्माश्रव एवं कर्म बन्धन हो रहा है, वह भी अल्पकालीन स्थिति ।

विरति से हेय-त्याग का समीक्षण

जैसे किसी तालाब में गन्दे पानी के आने के अनेक नाले हों उस तालाब को खाली करना हो, स्वच्छ करना हो तो पहले उन नालों को अवरुद्ध करना पड़ता है । उनमें भी प्रमुख एवं बड़े नाले पहले अवरुद्ध करना पड़ता है । ठीक उसी प्रकार आत्म-तालाब मलिन बनाने वाले सबसे बड़े नाले मिथ्यात्व आश्रव का अवरोध यत्न सवर के द्वारा हो जाने से आत्मा की मिथ्यात्व जनित मलिन स्वतः ही रूक गई है । और सम्यक्त्व संवर के आने पर जब मा की उज्ज्वलता बढ़ने लगी तो हेय को त्यागने एवं उपादेय को ए करने का भाव निर्मित होने लगा और इस प्रकार विरति रूप का भाव आत्मा में जागृत हो गया ।

जो हेय था उसे आज तक यह आत्मा उपादेय ग्राह्य मानती आयी । मानती ही नहीं आयी, ग्रहण करती रही और जो उपादेय था उसे छोड़ती चली आयी । अहो ! अब तो हेय-ज्ञेय और उपादेय का सम्यग्बोध हेय को छोड़ने के लिये प्रेरित कर रहा है । उपादेय को ग्रहण करने की प्रेरणा दे रहा है । संसार के समस्त पदार्थ, आत्मा में राग-द्वेषात्मक वृत्तियों को उत्पन्न करके आश्रव के निमित्त होते हैं, वे सभी हेय हैं । अविरति का भाव मात्र हेय है । मेरा संवर हीक्षण यह प्रेरणा दे रहा है कि मुझे अविरति एवं प्रमादादि भावों परित्याग कर देना है ।

भावों की इस विशुद्धि के साथ ही मेरी आत्मा में जागरण हो गया है, अविरति और प्रमाद का भाव छूटता जा रहा है और संयम-साधना की सहज प्रवृत्ति का विकास होता चला जाता है । अब इस चित्त की रमणता महाव्रतों की विशुद्ध परिपालना पांच समिति तीन गुप्ति की आराधना में बढ़ती जा रही है ।

विरतिरूप संवर का मुख्य आधार भी तो महाव्रतों समिति-गुप्ति आराधन, परीषहों पर विजय एवं भावनाओं का विमय प्रकर्ष ही तो है । हिंसा, असत्य, चौर्यकर्म आदि से पूर्णतया हो जाना ही तो आश्रव निरोध है, और वही महाव्रत रूप संवर जाता है और महाव्रतों की परिपालना तभी शुद्ध रूप से हो सकती जबकि समिति-गुप्ति का सम्यक् रूप से आराधन-अनुपालन हो ।

समिति संवर-समीक्षण

संवर समीक्षण का साधक भाव विशुद्धि के उस प्रकार पहुँचता है कि उसे विरति भावों में एवं विरति भावों की सम्यक् क्रियाओं में ही आनन्द आता है । उसका सम्पूर्ण चिन्तन आत्मा को मलिन बनाने वाले कर्माश्रव द्वारों को अवरोध करने केन्द्रित हो जाता है । वह जीवन की प्रत्येक गतिविधि पर सदैव पूर्वक दृष्टि रखता है कि कौन-कौन सी प्रवृत्तियाँ आश्रव रूप आत्मा को वन्धन में डालने वाली हैं और किन-किन क्रिया विधि द्वारा उन प्रवृत्तियों को प्रतिबन्धित किया जा सकता है ? इस गति के आधार पर ही साधक का चलना-फिरना, बैठना-उठना, भिक्षावृत्ति करना आदि प्रवृत्तियाँ संयमित हो जाती हैं और इन प्रवृत्तियों का संयमित हो जाना ही समिति रूप संवर बन जाता है ।

गतिक्रिया अर्थात् चलने-फिरने की सम्यक् प्रवृत्ति आगमिक भाषा में ईर्या समिति कहा गया है । जब यह आत्मा आश्रव से वचने के लिये प्रथम महाव्रत की परिपालना करती है तो आवश्यक हो जाता है कि इसके द्वारा किसी प्रकार से जीव हिंसक हो, इसकी प्रत्येक प्रवृत्ति ऐसी हो कि उसके द्वारा किसी भी जीव को संकलेश उत्पन्न न हो । उन्हीं प्रवृत्तियों में ईर्या समिति की प्रवृत्ति भी समाविष्ट है ।

आत्म जागरण की इस स्थिति में साधक स्वतः ही इतना दनशील हो जाता है कि कहीं मेरे द्वारा चलते-फिरते जीव हिंसा त कर्म न बांध लिये जायें । उसका चिन्तन होता है कि कोई क्ते चलते हुए यदि मुझे जरा-सी ठोकर मार दे तो मुझे कितना लगता है ? जब एक ठोकर को भी मैं सहन नहीं कर सकता हूं, मेरे द्वारा किसी के प्राणों का हनन हो जाना किसी को कैसे सह्य सकता है ? और इस प्रकार साधक सवर समीक्षण के प्रति सजग-दनशील बनकर अपने आपको कर्माश्रव से बचाने का प्रयास करता । वह संवर समीक्षण के गहनतम क्षणों में अपनी प्रत्येक प्रवृत्ति के सजगतापूर्ण चिन्तन करता है—क्या मुझे सवर साधना का अथवा तिभाव में रमण करने का जो यह अवसर मिला है, वह पुनः-पुनः देने वाला है । यदि नहीं, तो इस अवसर पर आत्म साधना नहीं के मुझे फिर पश्चात्ताप नहीं करना पड़ेगा ? नहीं, नहीं, यह अनु-अवसर मुझे खोना नहीं है । मुझे आत्मा को कर्म मैल से बचाने संवर साधना के प्रति अत्यन्त सजग रहना है । ईर्या समिति ही, अन्य समितियों के प्रति भी मुझे अत्यन्त जागरूक रहना है । द्वारा कही ऐसे निश्चयकारी, मर्मस्पर्शी, छेद-भेदकारी अथवा कर्कश-र शब्दों का प्रयोग न हो जाये कि जिससे दूसरों का दिल खेदित जाये और कर्माश्रव के द्वारा मेरी आत्मा मलिन हो जाए ? मुझे सवरात्मक वृत्ति में सुस्थिर रहना है तो अपनी भाषा समिति के पूर्णतया सजग रहना होगा ।

इसी प्रकार भिक्षावृत्ति एवं भोजन करने की प्रवृत्ति भी तो श्रव और संवर दोनों की निमित्त बन सकती है । यदि मुझे आश्रवों को अवरुद्ध करना है तो भिक्षा ग्रहण एवं भोजन ग्रहण के प्रति सजग रहना होगा । मुझे निर्दोष किसी भी प्रकार की जीव हिंसा से त भिक्षा ग्रहण करनी होगी । यह न हो कि मैं जिह्वा की शक्ति मे आकर सदोष भिक्षा ग्रहण कर लूं । मेरी भिक्षा वृत्ति में ही भी सूक्ष्मतम प्राणी को भी किसी प्रकार का किञ्चित् मात्र लेश उत्पन्न न हो तथा मेरे भोजन करते समय भी संयम बना रहे वादिष्ट पदार्थों के प्रति राग भाव एवं स्वादहीन पदार्थों के प्रति द्वेष उत्पन्न न हो, यही तो एषणासमिति है । चूंकि मुझे अपने समस्त श्रव द्वारों को पूर्णतया अवरुद्ध करना है अतः अब मैं अपने जीवन

की उन सभी क्रियाओं के प्रति सजग रहूंगा जो राग-द्वेष की निमित्त बनकर आश्रव के द्वारों को खोल देती है तथा इस आत्मा को कभी भी उस ओर नहीं बढ़ने देती है ।

जीवन की सभी क्रियाएं चाहे वे शुभ हों या अशुभ, क्लेश-वृद्धि के दृष्टि से आश्रव की निमित्त बन जाती है, अतः इस आत्म-सूक्ष्मतम क्रियाओं के प्रति भी सजगता संवर की ओर बढ़ा सकता है । इसी दृष्टि से चतुर्थ और पंचम समिति में वस्तु मात्र रखना — उठाना एवं विसर्जित या उत्सर्जित करना — सजग-विवेक के साथ होना चाहिये । संवर समीक्षण ध्यान साधक सजगता सयमनता-लघु से लघुतम जीवों के प्रति भी संवेदनशील इतनी बढ़ जाती है कि वह प्रत्येक पदार्थ को अत्यन्त विवेक से ऊपर है, विवेक से रखता है । यहां तक कि मल-मूत्र का त्याग एवं पदार्थों का उत्सर्जन-विसर्जन भी इस रूप से करता है कि उनके द्वारा कहीं किसी भी प्राणी का हनन न हो जाए । और इस प्रकार वह संवर के आगमन के द्वारों को रोक कर संवरभाव में प्रतिष्ठित होता है ।

गुप्ति एवं इन्द्रिय विजय समीक्षण

सम्यक् प्रवृत्ति से भी शुभाश्रव भी होता रहता है, कि समिति से संवर भी होता है ।

अतः यहां जो समिति-सम्यक् प्रवृत्ति को आश्रव कहा है वह आपेक्षिक दृष्टि का प्रतिपादन है । इस सम्यक् प्रवृत्ति में मात्रा में हिंसा, असत्य आदि दूषित प्रवृत्तियों से बचा जाता है, संवर माना जाता है । अन्यथा परिपूर्ण संवर तो गुप्ति, मानसिक एवं कायिक प्रवृत्ति से निवृत्ति को कहा जा सकता है । योगजन्य प्रवृत्ति का अवरोध होता है वहां विशुद्ध संवर प्रतिष्ठित होता है ।

इसी दृष्टि से गुप्ति अर्थात् मन, वचन और काया के व्यापक निरोध को संवर का प्रमुख आधार माना गया है । संवर समीक्षण ध्यान का साधक सभी प्रवृत्तियों से ऊपर उठने का प्रयास करता वह मनसा, वाचा, कर्मणा, अत्यन्त सयमित हो जाता है । मानसिक, वाचिक एवं कायिक वृत्तियां स्वोन्मुखी अथवा आत्म में

जाती है। उसका चित्त बहिर्द्रष्टा नहीं स्वद्रष्टा बन जाता है और संवर की उच्चतम स्थिति बनती है जहां आकर आत्मा कर्माश्रवों द्वारों को अवरुद्ध करके अपनी सुरक्षा का प्रबन्ध कर लेती है।

इस संवर समीक्षण की उच्च दशा में आत्मा को जो आनन्द लब्ध होता है वह इन्द्रिय जन्य विषयों से कथमपि उपलब्ध नहीं होता है। अतएव साधक चित्त इन्द्रिय-विषयों के प्रति अनासक्त होता है। वह इन्द्रिय-विषयों की दासता से मुक्त हो जाता है। उसका समीक्षण होता है कि यह इन्द्रिय-विषयों की गुलामी ही तो आश्रवों द्वार उद्धाटित करती है। मनोज्ञ शब्द, सुन्दर रूप, सुवासित गन्ध, और स्वादिष्ट पदार्थ एवं मनोभिराम कोमल-गुदगुदी भरे स्पर्श राग व उत्पन्न करते हैं तो इसके विपरीत अमनोज्ञ शब्दादि द्वेष के मित्त बन जाते हैं, और राग-द्वेष ही बन्ध के कारण हैं। जब इन्द्रियों की विषयों की ओर दौड़ रुक जाती है तो वे स्वप्रतिष्ठ होती हैं, कहा भी है।

वशे हि यस्येन्द्रियाणि, तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ।

अर्थात् अपनी इन्द्रियों को जो संयमित कर लेता है, उसकी ही आत्म प्रतिष्ठ हो जाती है। चूँकि मेरी इन्द्रियां संवरित हो गईं अतः ये अब विषयों में आश्रवकारक प्रवृत्तियों में नहीं दौड़ सकती। अरे ! अब इनके विषयों में दौड़ने का कारण ही क्या बच जाता ? जब ऐन्द्रियक विषयों से अनन्त गुणा अधिक आनन्द विषयों से वृत्त होने से प्राप्त हो रहा है तो यह आत्मा उधर दौड़ेगी ही क्यों ? यह समुद्र का मधुर जल सामने होते हुए लवण समुद्र के खारे पानी लिये कोई मूर्ख ही दौड़ लगाएगा। नहीं, नहीं मेरी आत्मा इतनी बल नहीं है, इसे स्वरूप बोध हो गया है, यह जड़-चेतन की भिन्नता समझ गई है, अब यह जड़ पदार्थों के आकर्षण में विषयों की शक्ति में नहीं दौड़ सकती है। इसे अब इन्द्रियातीत अद्भुत आनन्द द्वार संवर साधना के रूप में प्राप्त हो गये हैं। अहा ! इन्द्रियातीत विषयों में कितना आनन्द है ! कितनी रमणीय आह्लादकता है ! इतनी शान्ति है !!!

अरे ! अशान्ति तो कर्म बन्धन के कारण होती

बन्धन रुक गया—आश्रय रुक गया, आत्मा संवर में प्रतिष्ठित हो गई तो फिर दुःख आएगा कहां से ? फिर तो आनन्द और शान्ति बचते हैं । अहा ! यह संवर समीक्षण कितना आनन्दप्रद है ! कितना विवेक जागृत हो जाता है इसके द्वारा आत्मा में ! वह अस्वप्नवृत्ति से बची रहती है । बची ही नहीं रहती, वह विकट विकटतम परिस्थितियों में भी भयंकर उपसर्गों के उपस्थित होने पर विचलित नहीं होती—आत्मस्थ बनी रहती है । यही नहीं, वह भावनाओं की उज्ज्वलता में ही बढ़ती जाती है । वह चरित्र धर्म के उच्च से उच्चतम आराधना में गति करती जाती है ।

हरिकेशी मुनि एवं ब्राह्मणों का संवर समीक्षण

अहा ! इसी संवर भावना की उच्चतम स्थिति का अनुमान तो किया था चाण्डाल कुलोत्पन्न अणगार हरिकेशी एवं उनके द्वारा उपदिष्ट ब्राह्मणों ने ।

हरिकेशी मुनि ने अपने पूर्व भव में जाति संबंधी एवं सम्बन्धी अहंकार किया । परिणामतः उन्हें चाण्डाल जैसे हीन कुल में उत्पन्न होना पड़ा एवं उनका चेहरा भी वेडौल-कुरूप हो गया । उन वेडौल चेहरे के कारण कहीं भी उनका आदर नहीं होता । जहाँ जाते उन्हें तिरस्कार एवं उपहास का पात्र होना पड़ता । सब ओर से होने वाली अपनी अवमानना के कारण वे जीवन से ऊब गये ।

एक दिन वसंतोत्सव के अवसर पर सभी लोग एकत्रित हुए । अनेक बालक खेल खेलने में लगे हुए थे । उपद्रवी हरिकेशवल बालकों के उस खेल में सम्मिलित होने लगा तो बृद्धों ने उसे खेल नहीं दिया । इससे गुस्से में आकर वह सबको गालियाँ देने लगा । सबने उसे वहाँ से निकालकर दूर बैठा दिया । अपमानित हरिकेशवल अकेला लाचार और दुःखित होकर बैठ गया । इतने में ही वहाँ भयंकर काला विषधर निकला । चाण्डालों ने उसे 'दुष्टसर्प' है' यह मार डाला । थोड़ी देर बाद एक अलशिक (दुमुंही) जाति का निर्दोष सर्प निकला । लोगों ने उसे विपरहित कह कर छोड़ दिया । इन दोनों घटनाओं को दूर बैठे हरिकेशवल ने देखा । उसने चिन्तन किया कि "प्राणी अपने ही दोषों से दुःख पाता है, अपने ही गुणों से प्राप्ति

जन बनता है। मेरे सामने ही मेरे बन्धुजनों ने विषैले सांघ को
 र दिया और निर्विष की रक्षा की, नहीं मारा। मेरे बन्धुजन मेरे
 युक्त व्यवहार के कारण ही मुझसे घृणा करते हैं। मैं सबका
 प्रीतिभाजन बना हुआ हूँ। यदि मैं भी दोषरहित बन जाऊँ तो
 का प्रीतिभाजन बन सकता हूँ।” यों विचार करते-करते उसे जाति
 रण ज्ञान उत्पन्न हुआ। उसके समक्ष मनुष्यभवं में कृत जातिमद
 रूपमद का चित्र तैरने लगा। उसी समय उसे विरक्ति हो गई
 उसने भागवती दीक्षा ग्रहण कर ली। उसकी धर्म साधना मे
 ति अवरोध नहीं डाल सकी। दीक्षा ग्रहण करके अपने आश्रवों को
 नव्या अवसृज्य करने के लिए एवं संचित कर्मों की निर्जरा के लिये उग्र
 पश्चरण मास-मास खमण की तपश्चर्या करने लगे।

एक बार वे तपोमूर्ति हरिकेशी अणगार बनारस नगरी के
 हर एक यक्षायतन में ठहरे हुए थे। वे अडोल ध्यान साधना लीन थे,
 स समय वहाँ के राजा की राजकुमारी यक्षायतन में गई। वहाँ उन
 निवर की कुरूपता को देख कर उनसे घृणा करती हुई उन पर थूक
 दिया। मुनि पर थूकते ही राजकुमारी का मुँह एक दम टेढ़ा हो
 गया।

जब राजा को इस बात की जानकारी मिली तो राजा
 चिन्तित हुआ और इस डर से कि ये मुनि और कोई शाप न दे दें, उसने
 अपनी उस कन्या को ध्यानस्थ मुनि को ही समर्पित कर दिया। जब
 हरिकेशी मुनि का ध्यान पूरा हुआ तो वे राजा से कहने लगे—“राजन्!
 मैं ब्रह्मचारी सन्त हूँ, हम तो मन से भी स्त्री की इच्छा नहीं करते
 । तुम सम्भालो अपनी कन्या को।”

यह सुनकर राजा और अधिक चिन्तित हो उठा। वह चिन्तन
 करने लगा कि अब इस कन्या का क्या होगा? इसका पाणिग्रहण
 किसके साथ होगा? उसने पुरोहित को बुलाकर पूछा तो पुरोहित ने
 कहा—“राजन्! चूँकि आपने इसे ऋषि को अर्पित कर दिया है, अतः
 प्रब यह ऋषि पत्नी हो गई है, आप इसे किसी ब्राह्मण को भेंट
 कर दें।”

भयभीत नृप ने सहज-सरलता से अपनी कन्या का पाणिग्रहण
 उसी पुरोहित के साथ कर दिया। विवाह के प्रसंग पर एक यज्ञ का

प्रारम्भ किया गया । संयोगतः उसी यज्ञ स्थल पर अपने मामूली के पारणे पर हरिकेशी मुनि भिक्षा हेतु पहुंच गये । यज्ञ स्थान पर उपस्थित अनेक ब्राह्मण कुमार एवं क्षत्रिय कुमार मुनि हरिकेशी की बीभत्स रूप को देखकर उन्हें पीटने लगे, तब राजकुमारी ने रुक रोकते हुए कहा “अरे ! तुम लोग यह क्या कर रहे हो ? तुम्हारे सिर पर मौत मण्डरा रही है । ये महान तपस्वी ब्राह्मण मुनि है । मुझे मेरे पिता इन्हें भेट कर रहे थे, किन्तु इन्होंने तुम्हें अस्वीकार कर दिया । यदि ये कुपित हो जावें तो न जाने कितने लोगों को भस्म कर सकते हैं ।

राजकुमारी यह समझा ही रही थी कि सभी ब्राह्मण एवं क्षत्रिय कुमार, जो मुनि को पीटने को दौड़े थे, निर्गत जीभ एवं कंधे मुंह होकर भूमि पर अचेत हो गिर पड़े । उसी समय प्रमुख ब्राह्मण दौड़कर आए और बालको द्वारा कृत अपराध के लिये मुनि से क्षमा याचना करने लगे ।

हरिकेशी मुनि ने बड़े शान्त स्वरों में कहा—“हम साधु नृप से भी किसी का बुरा नहीं चाहते हैं । चाहे हमें कोई कितना ही रुझा दे—मारे, पीटे, प्रताड़ित करे, हम उसका भी भला चाहते हैं । तब भी बालकों को अचेत करने का कार्य तिन्दुक नामक यक्ष ने किया है ।

मुनि प्रवर द्वारा अभयदान के साथ ही तिन्दुक यक्ष ने कुमारों को पुनः स्वस्थ कर दिया ।

अनन्तर अत्यन्त श्रद्धा एवं सद्भावना के साथ ब्राह्मणों ने मुनि को आहार दान दिया और मुनि ने उन्हें यज्ञ का सम्यक् स्वरूप बताया हुआ कहा—“आप लोग जिस यज्ञ का अनुष्ठान कर रहे हैं वह वास्तव में यज्ञ नहीं है । यज्ञ तो हिंसक होने से कर्मश्रव का उद्घाटन खोलता है । यज्ञ ऐसा होना चाहिये जो आत्मा में आने वाले कर्मों को रोक दे एवं आत्म शुद्धि का निमित्त बने । वह यज्ञ होना जीव रूप कुण्ड में तपरूपी अग्नि प्रज्ज्वलित करके कर्मरूपी इन्धन जलाया जाय । इस यज्ञ के द्वारा कर्मों की निर्जरा तो होगी ही, तब कर्मों का आगमन भी रुक जायेगा । यही यज्ञ संवर रूप होगा, आत्मा को परम शरणरूप होगा ।”

ब्राह्मण कुमारों ने हरिकेशी के उपदेश से प्रभावित होकर हिंसक यज्ञ का परित्याग करके संवर समीक्षण रूप साधना पथ स्वीकार किया ।

इस प्रकार संवर समीक्षण के द्वारा उनकी आत्मा में अभूत-पूर्व जागरण का संचार हो गया, उन्हें लगा कि हमें आज सम्यग् मार्ग दृष्टा सद्गुरु प्राप्त हो गए हैं । अब हमारा मोह शिथिल हो गया है, अब तो मुक्ति साधना का उपाय बन जाएगा । क्योंकि कहा गया है—

मोह नींद जब उपशमें, सद्गुरु देय जगाय ।

कर्म चोर आवत रुकें, जब कुछ बने उपाय ॥

समीक्षण ध्यान साधक संवर समीक्षण के द्वारा मोह का उप-शमन या क्षय करता हुआ कर्माश्रय को अवरुद्ध करके अपनी परम मुक्ति श्री तक पहुँच जाता है । अपने चरम एवं परम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है । जिसे सर्व स्वर अवस्था कहा जाता है, वही तो आत्मा की सर्वोच्च स्थिति है ।



मोक्ष को पारिभाषित करते हुए कहा गया है—
 बन्ध हेत्वाभाव निर्जराभ्याम् कृत्सन कर्म क्षयो मोक्षः
 अर्थात् मुक्ति प्राप्ति के लिये दो प्रमुख तत्त्वों की अपेक्षा है (१) कर्म बन्ध के हेतुओं का अभाव अर्थात् संवर और निर्जरा ।

मुक्ति के लिये केवल संवर ही पर्याप्त नहीं है, क्योंकि के द्वारा केवल नवीन कर्मों का आगमन ही रुकता है, किन्तु आत्मा में पूर्व बद्ध कर्म बने रहेंगे, मुक्ति असम्भव है । अतः साधना में संवर समीक्षण का जितना महत्त्व है, उतना ही या अधिक निर्जरा समीक्षण की आवश्यकता है । यहां यह स्मरणीय संवर और निर्जरा श्रुत धर्म एवं चारित्र्य धर्म के परिणाम है, धर्म नहीं ।

जैसे गन्दे तालाब में नये आने वाले गन्दे नालों को तो दिया जाय, किन्तु पूर्व से भरा हुआ गन्दा पानी न निकाला जाय वह तालाब कभी खाली नहीं हो सकता है । अतः पानी के आने द्वारों को रोकने के साथ ही पूर्व के पानी को निकालने का उपक्रम आवश्यक होता है ।

ठीक इसी प्रकार से आत्मा की परिपूर्ण विशुद्धि-कर्म-मुक्ति लिये संवर और निर्जरा दोनों की अपेक्षा रहती है । संवर समीक्षा हमने कर्म के आगमन द्वारों को अवरुद्ध करने का समीक्षण किया । तो अब निर्जरा समीक्षण में यह चिन्तन समीक्षण करेंगे कि पूर्व कर्मों की निर्जरा किन-किन उपायों से की जा सकती है ।

निर्जरा आत्म शुद्धि का प्रमुख साधन

निर्जरा समीक्षण में साधक का चिन्तन होता है—मेरी आत्मा संसार में भटकाने वाले, दुःखों के सागर में डुबोने वाले कर्म ही । यद्यपि ये कर्म इस आत्मा के साथ अनादिकाल से लग रहे हैं, किन्तु मेरी समीक्षण साधना इस बात को स्पष्ट कर रही है कि आदिकालीन कर्म सम्बन्ध को भी तोड़ा जा सकता है, अनादिकाल मिट्टी में मिले हुए सोने को बाहर मिट्टी से अलग निकाला जा सकता है ।

जब मैंने आश्रव समीक्षण एवं संवर समीक्षण के द्वारा नवीन हुए कर्मों के द्वारा बन्द कर दिये हैं तो अब मुझे आत्मा के साथ जुड़े हुए पूर्ववद्ध कर्मों को भी क्षय कर देना है, और यह मेरे उच्चतम कर्मों के द्वारा एवं आत्म साधना के द्वारा ही सम्भव है । निर्जरा हेतुभूत उस आत्म साधना के शास्त्रकारों ने बारह भेद बताए हैं, जैन तत्त्वज्ञान में द्वादश तप के रूप में प्रसिद्ध हैं ।

द्वादस तप समीक्षण

निर्जरा का अर्थ है आत्मा पर लगे हुए कर्मों का आशिक रूप से क्षय होना । वह निर्जरा दो प्रकार की होती है । (१) अकाम निर्जरा और (२) सकाम निर्जरा । अकाम निर्जरा मिथ्या दृष्टि जीवों की होती है । जो कर्म दलित अपनी अवधि पूरी कर चुके हैं, वे अपना जल देकर स्वतः आत्मा से अलग हो जाते हैं, वह भी अकाम निर्जरा कहालाती है तथा मिथ्यादृष्टि जीवों के द्वारा किये जाने वाले अज्ञान तपादि से भी अकाम निर्जरा होती है । किन्तु सकाम निर्जरा सम्यग्दृष्टि आत्माओं की ही होती है, क्योंकि वे निर्जरा—आत्म शुद्धि के उद्देश्य ही तपादि साधना करते हैं । प्रभु महावीर ने कहा है—

“एणत्थ निज्जरद्वयाए तव महिद्विज्जा ।”

अर्थात् केवल निर्जरा के लिये—आत्म शुद्धि के लिये तप करो । इस लोक की परलोक की अथवा यश-प्रतिष्ठा की कामना से तप मत करो ।

इस प्रकार सम्यग्ज्ञान पूर्वक सम्यग्दृष्टि के द्वारा की जाने वाली साधना विशुद्धि आत्म शुद्धि या सकाम निर्जरा की हेतु होती है। वृत्तों की समीक्षण ध्यान का साधक आत्म शुद्धि का पथिक होता है, अतः वह सकाम निर्जरा ही करता है। सकाम निर्जरा का प्रमुख साधन है तप। अतः समीक्षण ध्यान साधक निर्जरा समीक्षण में तप को ही अपना आधार बनाता है। उसका आत्म-समीक्षण होता है कि इस आत्मा ने सदा-सदा वन्दन का ही कार्य किया है और इस प्रकार यह अधिकाधिक वन्दन होती गई है। इस पर कर्मों के लेप चढते गये हैं। जैसे तुम्हारे ऊपर, जिसका स्वभाव पानी के ऊपर तैरने का है, कोई रस्ती की जाली के साथ मिट्टी के लेप चढाकर उसे सुखादे, और इस प्रकार आठ लेप चढाकर सुखाता रहे। जब वह बहुत भारी हो जाती है तो उसे पानी में डालदे तो वह डूब जायेगी। किन्तु ज्यों-ज्यों वह निमग्न होती जाएगी, तुम्हारी हल्की होती जाएगी और पूरी मिट्टी के हटते हैं वह अपने स्वभावानुसार पानी पर तैरने लगेगी।

ठीक इसी प्रकार मेरी इस आत्मा पर आठ कर्मों के लेप लगे रहे हैं—प्रतिपल नये-नये रूप में लगते रहते हैं और इस भार के कारण ही यह संसार सागर में डूब रही है। अब मुझे इस कर्म लेप को गलाना है—हटाना है और इसके लिये तप-रूप पानी की आवश्यकता होगी। मैं अपनी आत्मा को तपः साधना के द्वारा एक दम हल्का बना लूंगा, अथवा आत्मरूप स्वर्ण में लगे कर्म रूप मैल को तप-रूप अग्नि से साफ कर लूंगा।

अनशन-ऊनोदरी तप समीक्षण

आत्म विशुद्धि की इस प्रक्रिया के लिये सर्वप्रथम मुझे आसक्ति का को ध्वस्त-भित्त करना होगा, क्योंकि आसक्ति का भाव ही प्रमुख रूप से आत्मा को वन्दनों में जकड़े रहता है। अतः वन्दन-मुक्ति के लिये आसक्ति का परित्याग आवश्यक होता है। इस आत्मा की सर्वाधिक आसक्ति अपने शरीर पर होती है। अतः मुझे सर्वप्रथम इस शरीर को ही तपाना होगा। इसके प्रति होने वाले ममत्व से ऊठ छूटना होगा।

शरीर अपनी आसक्ति पोषण की खुराक प्राप्त करता है विषयों के माध्यम से । अच्छा खाना, अच्छा पीना, अच्छा और अच्छा पहनना आदि शरीर के प्रति आसक्ति बढ़ाने के होते हैं । मुझे सर्वप्रथम अपने खान-पान पर नियन्त्रण करना इस तप को तप रूपी अग्नि में तपाना होगा । यह तपन ही तो तप है । इस तप में आत्म उत्पीड़न नहीं, एक अलग ही प्रकार का आनन्द प्राप्त होता है । यह देहाध्यास से ऊपर उठने का मार्ग करता है । आगम वाणी के अनुसार “देह दुःखं महाफलं” शरीर-व्यक्त्वात् पूर्वक कष्ट देना महाफलप्रद होता है । वह महाफल आत्मिक आनन्द । ज्यों-ज्यों इस आनन्द की अभिवृद्धि होती है, उसके प्रति ममत्त्व घटता जाता है और ममत्त्व के हटने के साथ चारों की विशुद्धता बढ़ती है, तो आत्मा पर लगा कर्म मैल खल कर अलग पड़ता जाता है अर्थात् कर्मों की निर्जरा होती है । निर्जरा समीक्षण के इन क्षणों में मेरी आत्मा अपने हल्के-सा सहज अहसास कर रही है ।

उपवास, बेला (दो दिन का निराहार व्रत) तैला (तीन दिन निराहार व्रत) एवं इसके ऊपर के चार, पांच, छः दिन एवं मास-वास आदि काल तक निराहार रहना अनशन तप है तो अपनी व्यक्तता से कम खाना, वस्त्रादि उपधि आवश्यकता से कम रखना भी तप है । निर्जरा समीक्षण में इसका भी कम महत्त्व नहीं है । मैं बार ऐसा होता है कि उपवास आदि कर लेना सरल हो जाता किन्तु क्षुधा के छिड़ जाने के बाद तपश्चरण के संकल्प के साथ भोजन करके उठ जाना अत्यन्त कठिन होता है । अतः उनोदरी भी निर्जरा का एक हेतु माना है । इस प्रक्रिया में मन को, तृष्णा नियंत्रित करना होता है और मनो नियन्त्रण के द्वारा जो इच्छाओं में रोध होता है वह निर्जरा का निमित्त बन जाता है ।

समीक्षण ध्यान का साधक जब ऊनोदरी तप में लीन होता है उसका आत्म समीक्षण उसे अनासक्ति योग में ले जाता है । यह चिन्तन होता है—इन पदार्थों का भोग-उपभोग करते हुए मुझे तत्काल हो गया है । क्या कभी इन पदार्थों से तृप्ति का अनुभव है ? अरे ! तृप्ति तो दूर लालसाएं निरन्तर बढ़ती ही जाती

हैं । मन इन पदार्थों की ओर दौड़ता ही जाता है और आसक्ति वृद्धि ही जाती है । नहीं, नहीं अब मैंने इन पदार्थों की स्थिति का समीक्षण कर लिया है । अब मैं समझ चुका हूँ कि ये पदार्थ किष्काक फल के समान क्षणिक सुख देकर अन्त में इस आत्मा को आसक्ति एवं तपःजनित भयंकर दुःखों के सागर में डाल देते हैं । अरे ! श्रोत्रेन्द्रिय के विषय में पड़कर मेरी इस आत्मा ने मृग के समान बन्धन-वधारे कितने कष्ट सहन नहीं किये हैं ? इसी प्रकार चक्षुःइन्द्रिय के विषय रूप में मुग्ध बन कर क्या मैं अनेकों बार पतंगे के समान नष्ट नहीं हुआ हूँ । घ्राणेन्द्रिय, रसनेन्द्रिय एवं स्पर्शेन्द्रिय के विषयों ने भी मेरी आत्मा को सर्प, मछली और हाथी के वध-बन्धन के समान कितने कष्ट नहीं दिये हैं ? इन विषयों के द्वारा क्या कभी किञ्चित् भी आत्मिक आनन्द प्राप्त हुआ है ?

नहीं, नहीं, कदापि नहीं । तो मुझे अब इन विषयों से ऊपर नहीं हो जाना चाहिये ? यदि मैं एक साथ इन स्वादादि पदार्थों का परित्याग नहीं भी कर सकता हूँ तो शनैः-शनैः कुछ-कुछ तपः तो इनका परित्याग कर ही सकता हूँ और यही तो ऊनोदरी तपः है ।

अहा ! अब तो मेरी आत्मा इन क्षणों इन्द्रियाकर्षक सत्त्व विषयों के प्रति उपरत होती जा रही है । यह उन विषयों का परित्याग करती जा रही है । अरे ! इस परित्याग में भी कितना सात्त्विक आनन्द भरा है । विषयों के सेवन में जो आनन्द नहीं, वह आनन्द मिल रहा है—उनके परित्याग से । अनशन और ऊनोदरी तपः में आनन्द आत्मिक आनन्द है । अनासक्ति भाव-निर्ममत्त्व स्थिति में आनन्द है ।

भिक्षाचर्या-समीक्षण

तप साधना की अथवा कर्म निर्जरा की इस प्रक्रिया में आहार आदि का परित्याग ही पर्याप्त नहीं है । आहारादि के परित्याग के साथ आन्तरिक शत्रु अहंकारादि पर विजय प्राप्त करना भी आवश्यक है । अहंकारादि पर विजय होती है अपने आप लघुभूत बनाने पर । अहंकार हमारी इस आत्मा को भारी बना देता है ।

है । उसे झुकने नहीं देता, नम्र नहीं बनने देता । अतएव निर्जरा के तृतीय भेद के रूप में भिक्षाचर्या को स्थान दिया गया है ।

प्रभु महावीर ने अपनी अन्तिम देशना में कहा है—

“दुक्खं भिक्खायरिया, जायणाय अलाभया ।”

अर्थात् भिक्षावृत्ति एवं याचना करना अत्यन्त कष्टप्रद है ।

भिक्षावृत्ति को कष्टप्रद इसलिये माना है कि इसमें अपने प्रापको विनम्र बनाकर याचक के रूप में प्रस्तुत करना पड़ता है । भिक्षावृत्ति में देह को जितना कष्ट नहीं होता है, उतना मन को होता है । मन नहीं चाहता है कि किसी के द्वार पर जाकर हाथ पसारा जाय ।

लाखों की सम्पत्ति, वन जन से परिपूर्ण परिवार का त्याग करके भिक्षावृत्ति हेतु घर-घर भ्रमण करना अहंकार को कुचले बिना नहीं हो सकता है । यद्यपि जैन श्रमण भिखमंगों की तरह दीनतापूर्ण भिक्षावृत्ति नहीं करता है । वह अपने नियमों की परिपालना करता है । आ निर्दोष भिक्षावृत्ति करता है, दीनतापूर्वक याचना नहीं करता । तथापि उसे द्वार-द्वार पर तो जाना ही पड़ता है और भिक्षा नहीं मिलने पर भी आत्म सन्तोष रखना पड़ता है । इसी दृष्टि से भिक्षावृत्ति को कष्ट पूर्ण साधना मानकर तप-निर्जरा में स्थान दिया गया है ।

किन्तु समीक्षण ध्यान साधक जब निर्जरा समीक्षण की पवित्र धारा में बहता है, तो वह अपने अहं को तिलाञ्जलि दे देता है । वह अपने आपको लघुभूत बनाने में ही आनन्द का अनुभव करता है । उसे अपने लाखों की सम्पत्ति छोड़ने का अहंकार नहीं होता है । वह समीक्षण करता है—अरे ! मैंने छोड़ा ही क्या है ? चक्रवर्ती सम्राट् खण्ड के वैभव को ठोकर मारकर निकल जाते हैं । अरे ! इस भौतिक ऋद्धि का छोड़ना भी कोई त्याग है ? यह तो आत्मा की प्रान्तरिक सम्पदा की प्राप्ति पर तुच्छ सी प्रतीत होने लगती है । किसी महान् वस्तु को प्राप्त करके छोटी वस्तु का त्याग, त्याग की

कोटि में कैसे आएगा ? तो मैंने त्याग ही क्या किया है ? जब कोई त्याग ही नहीं किया तो अपने आपको लाखों की सम्पदा त्यागी मानकर मैं अपनी आत्मा के साथ छलावा नहीं कर रहा हूँ ।

इस प्रकार की उदात्त भावनाओं से प्रेरित होकर आपको विनम्र बनाने हेतु भिक्षावृत्ति तप का अनुशीलन करता है उसी में आनन्द की अनुभूति करता है । जहाँ आंतरिक आनन्द वृद्धि होगी, कर्म निर्जरा सहजरूप में होती जाएगी, जो कि समीक्षण साधक का मूल अभिप्रेत है ।

रस परित्याग समीक्षण

कर्म बन्धन का मूल कारण आसक्ति भाव माना गया आसक्ति में खान-पान के प्रति आसक्ति सर्वविदित है । जब अस्वादु पदार्थ आते ही हमारी जिह्वा तिलमिला उठती है और दिष्ट पदार्थों को देखते ही लपलपाने लगती है । अतः कर्म बन्धन रोकने एवं पूर्ववद्ध कर्मों की निर्जरा के लिये रसनेन्द्रिय पर समय-समय पर अत्यन्त आवश्यक होता है । इसी दृष्टि से रस परित्याग को निराला के भेदों में स्थान दिया गया है । एक धारणा है कि चार इन्द्रियाँ खुराक देने वाली-परिपुष्ट करने वाली रसनेन्द्रिय ही है । यदि रस को खुराक न मिले तो अन्य इन्द्रियाँ सहज ही शक्तिहीन सुस्त जाएंगी । इसी आधार पर जहाँ अन्य चार इन्द्रियों के नियन्त्रण सामान्य रूप से निर्जरा का हेतु माना है, वहाँ रसनेन्द्रिय विषय स्वतन्त्र रूप से निर्जरा का हेतु माना गया है । जब साधक निराला समीक्षण की गहराई में उतरता है तो कर्म बन्धन के एक-एक कण को ढूँढ-ढूँढ कर समाप्त करता जाता है और अधिक से अधिक शुद्धि के मार्ग पर गति करता जाता है ।

साधक का समीक्षण होता है कि यह रसनेन्द्रिय मुझसे होने पाप करवाती है ? स्वादिष्ट व्यजनो के लिये कितना आरम्भ-आरम्भ, हिसक कार्य करवाती है ? यही नहीं, जरा-सी इसकी कामना में कमी रह जाय तो क्रोधादि के निमित्त से कितने सघर्ष खड़े देती है ? कितने कर्मों का बन्धन करवा देती है ? अब तो मैंने इन्द्रिय की लालसाओं को समझ लिया है । मैंने इसकी राग-रामक उपयोगिता का समीक्षण कर लिया है । अब मैं रसनेन्द्रिय इस बन्धनात्मक प्रक्रिया में नहीं उलझूंगा । अब मैं रस-स्वादिष्ट पदार्थों के प्रति होने वाली आसक्ति का परित्याग करूंगा । अपनी हवा को संयमित करूंगा । कितना ही कटु पदार्थ भी आ जाये, मैं के प्रति अपने आप में द्वेष या घृणा का भाव नहीं आने दूंगा, मधुर से मधुर पदार्थों के प्रति भी आसक्ति भाव नहीं आने दूंगा । यही तो रस परित्याग तप है । इस तप के द्वारा मेरे कर्मों की चाल होती जा रही है । आत्मा में एक अपूर्व समरसता का संचार जा रहा है । अहा ! रस परित्याग में भी कितनी सहजता आती होती है चित्त वृत्तियों में । रस की आसक्ति के छूटते ही अन्य भावों एवं मन भी शान्त होते जा रहे हैं । अपूर्व आनन्द है इस रस परित्याग समीक्षण में ।

काय क्लेश समीक्षण

आत्म समीक्षण के लिये देहातीत अवस्था तक पहुँचना आवश्यक होता है । जब तक देहाध्यास बना रहता है, आत्मा के प्रति प्रगति नहीं रह पाती है । देहाध्यास से ऊपर उठने का अर्थ है शरीर होने वाले कष्टों के प्रति द्रष्टा बन जाना—बेखबर बन जाना या अज्ञान पूर्वक कष्टों को आमंत्रित करना । इसी को आगमिक भाषा में काय क्लेश तप या काय क्लेश समीक्षण कहते हैं ।

निर्जरा समीक्षण ध्यान का साधक अनासक्ति योग में अधिक से अधिक प्रगति करता जाता है । चूँकि ससार के सभी पदार्थों में सर्वाधिक आसक्ति शरीर के प्रति होती है, अतः इस आसक्ति से मुक्त होने के लिये शरीर को विभिन्न उपायों से सम्यग्ज्ञान पूर्वक तपाना होता है । अतः काय क्लेश तप का अर्थ यह नहीं है कि अग्नि के समक्ष बैठ कर साधना की

जाय । शरीर को कष्ट हो, ऐसी साधना से गुजरते हुए भी मन अनुद्वेलित रखा जाना-तपाने का अर्थ है । विभिन्न प्रकार के आत्म-काय संगोपन, शीतोष्ण-आतापना, केश लुञ्चन, पाद विहार, आदि ऐसी प्रक्रियाएं हैं जिनसे इस तन को पीड़ा होती है । किन्तु तन इसे काय क्लेश तप मानता है और इस प्रकार देहासक्ति से अपर-का प्रयास करता है ।

इस शरीर को जितनी सुख-सुविधा दी जाए, मन उतना प्रसन्न होता है । इसके प्रति मन का राग भाव बढ़ता जाता है । राग भाव की वृद्धि निर्जरा की नहीं, बन्धन की हेतु है । अतः गति की उपेक्षा करके इसे भौतिक सुख सम्पन्नता से वञ्चित रखा जाना । काय क्लेश तप के अन्तर्गत आता है । किन्तु वह तप तभी कहा जाता है, जबकि शरीर के कष्टों के प्रति मन उद्वेलित न हो । मन में होने वाली भावना के संकल्प-विकल्प न उठे । आह ! उफ, और हाय-हाय न हो । कष्ट आने पर जो साधक हाय-हाय करता है, वह काय क्लेश तप का उपासक नहीं माना जाता । वह तो और अधिक कर्मों से बन्धन करता जाता है । काय क्लेश तभी निर्जरा का हेतु बनता है जबकि उसमें समता भाव बना रहे, किञ्चित् मात्र भी द्वेषभाव उत्पन्न न हो । चूँकि समीक्षण ध्यान साधक समता भाव का सवाहक होता है । अतः वह इस काय क्लेश के द्वारा बहुत अधिक कर्म निर्जरा करता जाता है । कष्ट आने पर उन्हें सहना ही नहीं, नवीन रूप को आमन्त्रित करना निर्जरा साधक का उद्देश्य होता है ।

कष्टों के क्षणों में वह समीक्षण करता है कि अरे ! ये कौनसे कोई कष्ट है, इनसे अनन्त गुणा अधिक कष्ट तो मैंने परतन्त्रता पूर्वक तिर्यच गति में सहन किये हैं और उनसे भी अनन्त गुणाधिक कष्ट दैहिक वेदनाएँ नरक योनि में भोगी हूँ । इस समीक्षण की वेला में मैं इन कष्टों को देहासक्ति से मुक्ति के लिये आमन्त्रित कर रहा हूँ । ये कष्ट परवशता से नहीं, स्वाधीनता से सहन किये जा रहे हैं अरे ! स्वाधीनता पूर्वक कष्ट सहन में तो मानसिक संक्लेश-दुःख बना रहता है, किन्तु इस स्वाधीनता पूर्वक दुःख सहन में कितना आनन्द भरा है । अहा ! आनन्द यह अनुभूति अजीब है कि दुःख भी आनन्द का हेतु होता है ।

नहीं, उत्स होता है। दुःख के दलदल में भी कमल का फूल खिलता

बस यह आनन्द की अनुभूति ही कर्म निर्जरा की हेतु बन जाती है और साधक के कर्म निर्जरा समीक्षण का उद्देश्य सार्थक होता है।

प्रतिसंलीनता समीक्षण

इन्द्रिय, कषाय एवं योगों की प्रवृत्ति कर्मबन्ध का कारण बानी गई ही। इन्हीं सभी प्रवृत्तियों के कारण इस आत्मा का संसार रिभ्रमण चलता रहता है। अतः कर्म निर्जरा हेतु इन सभी वृत्तियों का निरोध आवश्यक है। इन्द्रिय, कषाय एवं योग जनित वृत्तियों को नियमित करना ही प्रति संलीनता तप है।

इन्द्रियों की अपने-अपने विषयों के प्रति उद्दाम लालसाएं, कषायों की उत्कटता एवं मन, वचन एवं काया की असत्-प्रवृत्ति हमें आत्म केन्द्र से भटका कर विभाव की ओर ले जाती है। समीक्षण ध्यान का साधक विभाव से अलग हटकर स्वभाव में स्थिर होने की साधना करता है। वह अधिक से अधिक आत्म केन्द्रित होने का प्रयास-प्रयास करता है और इसके लिये प्रति संलीनता समीक्षण आवश्यक हो जाता है।

प्रति संलीनता समीक्षण में साधक अपनी इन्द्रियों को अपने विषयों से उपरत करता है। अथवा विषयों के कारण होने वाले राग-द्वेष से ऊपर उठता है। उसका आत्म समीक्षण होता है कि इन विषयों में तो मेरी आत्मा अनादि काल से रमण करती चली आ रही है। इन्हीं में सुख की खोज करती चली आ रही है। किन्तु आज तक इन विषयों की रमणता ने सुख की एक झलक भी नहीं दिखाई है। विपरीत ये विषय स्वयं आत्मा को दुःखों के दल-दल में फसाते चले जाते हैं, जहां से निकलना कठिन हो जाता है। क्षणिक सुख का एक क्षीण सा आभास कराने के साथ ही ये विषय इस आत्मा को चिर दुःख की परम्परा में घकेल देते हैं। ऐसी स्थिति में इन विषयों के प्रति आसक्ति रखना क्या बुद्धिमत्ता कही जा सकती है ?

नहीं, कदापि नहीं। इन विषयों की गुलामी ने मुझे बन्ना दिया है—दुःखों के दलदल में फंसा दिया है। इनका पता ही सुख के द्वार उद्घाटित कर सकता है। इनकी आसक्ति से मुक्त होने पर ही स्थायी शान्ति प्राप्त हो सकती है। मुझे अब इस विषय की आसक्ति से मुक्त हो जाना है। अपनी इन्द्रियों एवं मन को प्रतिक्रिया से संयमित कर देना है।

इसी प्रकार कषायों की उद्दाम वृत्तियों ने भी तो इस की अनन्त शक्ति को दबोच रखा है। इसके अनन्त चारित्र-ऐश्वर्य का अधिकार जमा रखा है। क्रोध, अहंकार, छल-दम्भ एवं लोभ—ये ऐसे भयंकर आत्म शत्रु हैं, जो इस आत्मा को अपने अधिकार करके दुःखों के सागर में डुबो देते हैं। ये ही तो कर्मबन्धन के प्रबलतम हेतु हैं। यदि कषाय न हो तो कर्मों में स्थिति एवं अनुकूल फलदायक शक्ति का निर्माण ही नहीं होगा, और एक सामयिक शक्ति वाला वह कर्म प्रभावहीन ही बना रहेगा। अस्तु, कर्म बन्धन के आधार एवं आत्म शक्तियों के मूल अवरोधक कषायों का अतिआवश्यक है। समीक्षण ध्यान साधक की साधना का यह एक लक्ष्य होता है कि वह अपनी आत्मा को कषायों की कालिमा से बचाये रखें।

कषायों के ये आवरण आत्मा को ही मलिन नहीं बनाते। हमारे व्यावहारिक, सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन को भी अलित-अव्यवस्थित एवं तनावग्रस्त बना देते हैं। क्रोध की एक चिनगो परिवार की स्नेह वाटिका में आग लगा देती है। अहंकार का झटका ऊँच-नीच या छोटे-बड़े के भेद खड़े करके भाई-भाई के अत्यन्त प्रमी-स्नेही मित्रों में भेद की दीवार खड़ी कर देता है। इस प्रकार माया और लोभ के द्वारा होने वाले विभाव से कितनी स्थिति पर यह आत्मा पहुँच जाती है, यह सर्व विदित है।

इस प्रकार कषायों की भयंकर आत्म अहितकर स्थिति समीक्षण करके ध्यान साधक उनसे अपने आपको बचाने का प्रयत्न करता है। इसी साधना को कषाय प्रति संलीनता कहा जाता है।

योग की कर्मबन्धन में या आश्रय में हेतुमत्ता को हम पूर्व आश्रय समीक्षण से समझ चुके हैं। मन, वचन और काया की प्रवृत्ति ही प्रमुख या प्राथमिक आश्रय हैं योगों की अशुभता पाप का आश्रय है और शुभत्व पुण्य का आश्रय। योग का निरोध संवर है। किन्तु यही योग की प्रतिसंलीनता निर्जरा की हेतु भी मानी गई है।

इस प्रकार प्रतिसंलीनता समीक्षण में साधक इन्द्रिय कषाय एवं योगों को संयमित करता हुआ इनकी अनादि बन्धु हेतुता को समाप्त कर देता है। वह विभाव से स्वभाव में आ जाता है, जो कि ध्यान साधक का पुनीत उद्देश्य है।

भाव निर्जरा समीक्षण

निर्जरा समीक्षण के इस क्रम में भाव विशुद्धि का स्थान सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। चूँकि भाव-विचार मुख्य रूप से बन्ध के निमित्त बनते हैं। अतः कर्म निर्जरा हेतु भावों की विशुद्धि अत्यन्त आवश्यक मानी गई है, अतएव विचारों की विशुद्धि में निमित्त भूत प्रायश्चित्त, विनय, वैयावृत्य, स्वाध्याय, ध्यान और कायोत्सर्ग भी निर्जरा के प्रमुख आधार माने गये हैं। निर्जरा समीक्षण के साधक को इन विशुद्ध भावों का समीक्षण निर्जरा के लिये विशुद्ध आधार प्रदान करता है।

प्रायश्चित्त समीक्षण

साधना का मार्ग अत्यन्त कठिन, दुरुह एवं दुर्गम है। इसमें पद-पद पर स्खलना होने की सम्भावना बनी रहती है। चूँकि आत्मा की अनादि कालीन प्रवृत्ति विभाव दिशा में—विषय वासना में रही है। उसे हटात् उस वृत्ति से मोड़ने में अनेक बार फिसलन आ जाती है और अनेक त्रुटियाँ यह आत्मा कर बैठती है। उन त्रुटियों—स्खलनाओं के परिमार्जन के लिये प्रायश्चित्त समीक्षण का विधान किया गया है।

प्रायश्चित्त का अर्थ है—अपने द्वारा हो जाने वाले अपराधों के प्रति पश्चात्ताप पूर्वक उन्हें पुनः नहीं करने को सकल्पित होना एवं समुचित दण्ड स्वीकार करना। प्रायश्चित्त का प्राथमिक विधान है,

अपराध की पुनरावृत्ति नहीं होने का संकल्प । बार-बार अपराध मर्यादाओं को भंग करते जावे और प्रायश्चित्त करले-पश्चाताप करे यह प्रायश्चित्त की मजाक हो जाती है ।

प्रायश्चित्त तभी हो सकता है जबकि अपराध के प्रति मन गहरा पश्चाताप हो, अपनी भूल का अहसास हो और उसे मुक्त का दृढ़ संकल्प हो । इस प्रकार विशुद्ध भावों से जो प्रायश्चित्त किया जाता है, वह आपराधिक वृत्ति को बहुत कमजोर कर देता है, मन सरलता का निर्माण कर देता है । और सरलता ही तो आत्मिक आनन्द का प्रवेश द्वार है ।

प्रायश्चित्त का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि उसके द्वारा हमारा मन एकदम निर्भय बन जाता है, मन एकदम हल्का हो जाता है । जहां हल्कापन होगा वहां भावों में प्रशस्त प्रकर्षता आएगी । मन की प्रकर्षता ही तो निर्जरा की हेतु बन जाती है ।

इस प्रकार प्रायश्चित्त समीक्षण के द्वारा साधक अपनी आत्मा को लघुभूत करने का प्रयास करता है । उसका चिन्तन होता है कि क्या कृत अपराधों या स्खलनाओं को छिपाने से मेरा पाप छिप जायेगा ? क्या इस प्रकार की वृत्ति से मुझे मानसिक शान्ति प्राप्त होगी ? अरे ! मैं इन दोषों को छुपा कैसे पाऊंगा ? सर्वज्ञ प्रभु तो सब देख रहे हैं । अरे, और कोई देखे या न देखे मेरी आत्मा तो देख जा सकती ही है । मैं अपने आप से इन दोषों को कब तक छुपाऊंगा ? क्या मेरी अंतरंग आवाज मुझे बार-बार नहीं कोसेगी ?

नहीं, नहीं मुझे अपने सभी दोषों, स्खलनाओं या अपराधों का शुद्ध अन्तःकरण पूर्वक पश्चाताप एवं प्रायश्चित्त कर लेना चाहिये तभी मेरी आत्मा इन दोषों से मुक्त हो सकेगी ? दोषों के निमित्त वन्धे मेरे कर्म इस प्रायश्चित्त के द्वारा ही निर्जरित हो सकेंगे । इस निर्जरा के द्वारा ही मुझे आत्मिक शान्ति उपलब्ध हो सकेगी । अरे, दोषों का शुद्धिकरण तो दूर प्रायश्चित्त के भाव मात्र में हो हलके हो जाते हैं आत्मा एकदम निर्भय ! एवं शान्त हो जाती है । दृष्टि से तो प्रायश्चित्त समीक्षण को कर्म निर्जरा का आभ्यन्तर माना गया है ।

विनय एवं वैयावृत्य समीक्षण

जब आत्मा स्वकृत दोषों को स्वीकार कर लेती है तो

विशेष प्रकार की विनम्रता का भाव प्रादुर्भूत होता है। वह स्वयं एकदम लघुभूत अनुभव करने लगती है। यही नहीं, वह अधिकाधिक विनम्र बनने का प्रयास करती है। और अपने से छोटों के प्रति यह की धारा बहाती है, तो अपने से बड़ों के प्रति अत्यन्त विनम्र भाव समर्पित होती है। यह समर्पण ही विनय वृत्ति का द्योतक है। अतः इस आधार पर आत्म शुद्धि या कर्म निर्जरा के उपायों में वञ्चित समीक्षण के बाद विनय समीक्षण को स्थान प्राप्त हुआ है।

विनय समीक्षण में साधक अपनी आत्मा को विनम्र बनाने की साधना करता है। वह अरिहन्त, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय एवं भी गुरुजनों के प्रति विनम्रता पूर्वक समर्पित बना रहता है।

जैसे वृक्ष फल पाकर भुक्त होता है, उसी प्रकार विनम्र साधक अपने-ज्यों साधना की ऊँचाइयों पर चढ़ता है, भुक्ता-नम्र होता चला जाता है। उसे अपनी उपलब्धियों का अहंकार नहीं होता है। वह समझ लेता है कि इस अहंकार ने ही तो मेरे विकास के द्वारों को अविनाश-सदा से अवरुद्ध कर रखा है। यह अहंकार ही मेरे विकास की सबसे बड़ी बाधा है। आज तक मैं, ना कुछ-सामान्य सी उपलब्धियों पर अहंकार करता रहा, उन्हीं की प्राप्ति पर अपने आपको बहुत बड़ा व्यक्ति मानता रहा और इस प्रकार मैं बहुत बड़ी उपलब्धियों से वञ्चित होता रहा।

नहीं, अब मुझे इस अहंकार को सदा के लिये बहिष्कृत करना है। मुझे अधिकाधिक विनम्र बनकर रहना है। यह विनम्रता ही मेरी आत्म उज्ज्वलता में निमित्त बनेगी और यह आत्म उज्ज्वलता ही तो निर्जरा है।

विनम्र व्यक्ति ही महानता की ऊँचाइयों पर चढ़ता है। क्योंकि वह महानता के महत्त्व को समझ लेता है, अतः सदा अपने से महान् व्यक्तियों के प्रति समर्पित बना रहता है, उनकी सेवा में तन-मन से समर्पित रहता है। उनको मानसिक एवं शारीरिक शान्ति पहुंचाने का प्रयास करता है। यही नहीं, वह अपने से छोटों के प्रति भी सेवा के भाव से जुड़ा रहता है। वह गुरु की विनय पूर्वक सेवा

तो करता ही है, किन्तु ग्लान, तपस्वी, नवदीक्षित, वृद्ध एवं अपाहि
आदि की भी सेवा के अवसर नहीं चूकता है। वह इन सब की ना-
सिक सेवा ही नहीं, शारीरिक सेवा भी करता है। इसी निष्कान
विनम्र सेवावृत्ति को हम वैयावृत्य समीक्षण कहते हैं। वैयावृत्य स
क्षण कर्म निर्जरा का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत है। क्योंकि वैयावृत्य क
कोई सरल कार्य नहीं है। अपने बड़प्पन के सम्पूर्ण अहंकार को वि
लित करके ही वैयावृत्य किवा सेवा का कार्य किया जा सकता है
नीतिकारों ने कहा—

“सेवाधर्मः परमगहनो, योगिनामप्यगम्यः”

अर्थात् सेवा धर्म अत्यन्त गहन है—अतीव कठिन है। वडे-
योगी भी सेवाधर्म पर नहीं टिक पाते हैं। इसी आधार पर तो ह
निर्जरा का एक महत्त्वपूर्ण हेतु माना गया है। गुरु, ग्लान एवं वृ
की सेवा के द्वारा साधक को जो आनन्द उपलब्ध होता है, वह अनिर्व
नीय होता है। क्योंकि सेक् व्यक्तिओं की अन्तरंग भावना के द्वारा व
शुभाशीर्वाद निकलता है, वह अमूल्य होता है। उनकी मानसिक ए
दैहिक शान्ति ही उन्हें अनेकानेक आशीर्वाद देने को बाध्य कर देती है।

वैयावृत्य समीक्षण ध्यान के साधक का यह चिन्तन होता है
कि इस जीवन में अनेक उतार-चढ़ाव आते हैं। कदाचित् मैं रुग्
हो जाऊँ और मेरी कोई वैयावृत्य-सेवा करने वाला न हो, तो मेरी
आत्मा में कितना आर्त्तध्यान उत्पन्न होगा? मैं कितना छटपटाऊँ?
यदि ऐसे क्षणों में मुझे कोई मधुर आश्वासन के दो शब्द भी बोल
देता है, तो मुझे कितनी आत्म शान्ति प्राप्त होती है। ठीक इसी
कारण जिस रुग्ण या वृद्ध की मैं सेवा कर रहा हूँ, वह भी तो सेवा
क अभाव में दुःखी होकर आर्त्तध्यान से परेशान हो सकता है। यदि
ऐसे समय में मैं उनकी किञ्चित् सेवा कर देता हूँ तो उन्हें कितनी
आत्म शान्ति मिलेगी?

अरे! उन्हें आत्म शान्ति मिलेगी या नहीं, यह तो परमात्मा
भावी चिन्तन है, सर्व प्रथम तो मेरी आत्म शान्ति ही वृद्धिगत होगी।
उन्हें दुःखित देखकर मेरे भीतर जो एक सवेदनात्मक तड़फन उत्पन्न

है, वह तो तभी शान्त हो सकती है, जबकि मैं उनके उस दुःख को मिटा दूँ। इन अर्थों में मैं और किसी की सेवा न करके अपनी सेवा कर रहा हूँ, अपनी आत्मा को ही सन्तुष्ट कर रहा हूँ।

इस प्रकार वैयावृत्य समीक्षण के द्वारा साधक विचारों-भाव-आश्रयों की विशुद्धि के साथ अपने कायिक योग का भी प्रशस्ततम प्रयोग करता है, जो उसके कर्मों की निर्जरा का हेतु बन जाता है और साधक की आत्मा कर्मों के भार से हल्की होती हुई लघुभूत बन जाती है। लघुभूत होना ही तो मुक्ति का प्रवेश द्वार है।

स्वाध्याय समीक्षण

साधना का मूल आधार है ज्ञान। ज्ञान के बिना ध्यान नाम्यग् ध्यान नहीं हो सकता है, चारित्र्य सम्यक् चारित्र्य नहीं हो सकता है। प्रभु महावीर ने अपनी अन्तिम दिव्य देशना में कहा है—

“शाणेण विणा ण हुन्तिचरण गुणा ।”

ज्ञान के बिना चारित्रिक गुणों का विकास कथमपि सम्भव नहीं है। अतः आत्म साधना के लिये ज्ञान को प्रारम्भिक आवश्यक अंग माना गया है। किन्तु वह ज्ञान कौनसा ? क्या आगमों का—अनुस्मृतकीय तोता रटन्त ज्ञान ? क्या वेद वेदान्तों का द्रव्यों की विश्लेषणात्मक ज्ञान ? नहीं ये ज्ञान तो बाह्य निमित्त मात्र बन सकते हैं। वास्तव में साधना के लिये जिस ज्ञान की अपेक्षा होती है, वह आत्मज्ञान-स्वरूप बोध, जिसे हम ‘स्वाध्याय’ कहते हैं।

‘स्वाध्याय’ शब्द का मूल अर्थ तो है—‘स्वस्य अध्यायः स्वाध्यायः’ अपने आपका अध्ययन। किन्तु उसका रूढ़ार्थ हो गया है शास्त्रादि ग्रन्थों का अध्ययन, अध्यापन। चूँकि आगमों का अथवा वीतराग वाणी का अध्ययन-अध्यापन आत्म ज्ञान में निमित्त बनता है, अतः उसे भी स्वाध्याय शब्द से पुकारा जाना असंगत नहीं है।

स्वाध्याय समीक्षण में साधक अपनी ही आत्मा का चिन्तन करता है, अतः वह अधिक से अधिक अपने ही निकट होता है, पर पदार्थों से अलग रहता है और इस रूप में वह स्वरूप रमणता में

पहुँचकर अत्यधिक कर्मों की निर्जरा करता है। चूँकि स्वाध्याय क्षणों में साधक का उपयोग-ध्यान नितान्त शुभ रूप में होता है वह शुभोपयोग ही निर्जरा का प्रबलतम हेतु बन जाता है।

स्वाध्याय की फलश्रुति का प्रतिपादन करते हुए प्रभु महा ने कहा है—

‘सज्भाए णं भंते ! जीवे किं जणयइ ?’

“सज्भाएणं णाणावरणिज्जं कम्मं खवेइ ।”

गणधर गौतम प्रभु महावीर से जिज्ञासा करते हैं कि भदन्त ! स्वाध्याय करने से इस जीव को क्या लाभ होता है ?

प्रभु महावीर समाधान देते हुए कहते हैं—“स्वाध्याय से ज्ञानावरणीय कर्मों की निर्जरा होती है ।”

तात्पर्य यह है कि स्वाध्याय भी निर्जरा का एक विधि होता है। स्वाध्याय समीक्षण में साधक अनादिकालीन जड़ पदा प्रति बने हुए समर्पण से ऊपर उठकर अपने आपके प्रति समर्पित है। वहाँ उसका आत्म चिन्तन अथवा स्व समीक्षण होता है। सांसारिक नाशवान् पदार्थों की आसक्ति ने तो मुझे अनन्त दुःख दिये हैं। अब मैं अपने आपके प्रति जागृत हो गया हूँ और यह भव कर रहा हूँ कि स्वयं के प्रति जागरण में जो आनन्द है व पदार्थों के प्रति जागरण में नहीं है। अहा ! स्व जागरण का भी अनूठा है। जहाँ बाहर के समस्त आकर्षण छूट जाते हैं। स्व में प्रतिष्ठित हो जाती है। और स्व प्रतिष्ठ होना ही परमा परम मोक्ष है।

इस प्रकार स्वाध्याय के द्वारा साधक कर्म निर्जरा के उ सोपानों पर चढ़ता जाता है। स्वाध्याय के जो वाचना, पृच्छता वर्तना, अनुप्रेक्षा एवं धर्मकथा के रूप में पाँच भेद बताए हैं आत्मा में विशुद्ध अव्यवसायों के निमित्तक होते हैं, अतः प्र निर्जरा के हेतु बनते हैं। स्वाध्याय समीक्षण का साधक इन पर रमण करता हुआ निरन्तर अशुभ कर्मों के वृन्द के वृन्द उड़ा प्रतिपल असह्यगुण अधिक निर्जरा करता चला जाता है। इ

वाध्याय को परम तप कहा गया है । और यही कारण है कि रा समीक्षण में ही नहीं, सम्पूर्ण ध्यान साधना में—चारित्र आरा- में स्वाध्याय का महत्त्वपूर्ण योगदान माना गया है ।

स्वाध्याय के द्वारा ही तो साधक को हिताहित का विवेक है, हेय, ज्ञेय और उपादेय का बोध होता है, और वह बोध ही रा की ओर प्रवृत्ति कराता है । इस प्रकार समीक्षण ध्यान साधक द्वारा समीक्षण में आत्म विशुद्धि के द्वार खोलता चला जाता है ।

ध्यान एवं व्युत्सर्ग समीक्षण

विचारों—अध्यवसायों की निर्मलता, उज्ज्वलता अथवा पोच्छता का सर्वतो महान् साधन है ध्यान । ध्यान साधना के स्व- दर्शन एवं विस्तृत व्याख्या के लिये तो प्रस्तुत पूरा ग्रन्थ ही है । तो हम इतना ही समझने का प्रयास करेंगे कि ध्यान के द्वारा की निर्जरा किस प्रकार हो सकती है ?

ध्यान की परिभाषा करते हुए कहा गया है—

“उत्तम संहननस्यैकाग्र चिन्ता निरोधो ध्यानम् ।”

अर्थात् चित्त की एकाग्रता-एकावधानता ध्यान है । जब चित्त दिशा में एकावधान होता है तो अध्यवसायो की विशुद्धि होती है और वह विशुद्धि ही आत्मा को उच्चतम श्रेणी पर आरोहण जाती है । जब आत्मा अध्यवसायो की विशुद्धि के प्रकर्ष पर चढ़ती तो कर्मों की निर्जरा का स्तर असंख्य गुण अधिक बढ़ता जाता है । आधार पर तो कहा जाता है कि जब यह आत्मा उपशम श्रेणी साधक श्रेणी आरोहण करती है तब अध्यवसायों की विशुद्धि होती है और वह गुण श्रेणी की प्रक्रिया के द्वारा प्रति समय असंख्य अधिक कर्मों की निर्जरा करती जाती है ।

निर्जरा समीक्षण का साधक कर्म निर्जरा अथवा आत्म शुद्धि मार्ग का पथिक होता है, अतः उसके लिये ध्यान सर्वाधिक उपयोगी साधन होता है । ध्यान की उज्ज्वलतम धारा साधक को बाहर की प्या से अलग हटाकर अन्तरयात्रा की ओर ले जाती है, जहाँ साधक

आत्म केन्द्रित होकर निरन्तर मुक्ति मंजिल की ओर बढ़ता जाता है जो कि निर्जरा समीक्षण का उद्देश्य है ।

ध्यान साधना पूर्ण रूप से तभी फलित होती है, जबकि आत्म का देहाध्यास टूटे । आत्मा में देहातीत दशा का जागरण हो, तो यह तभी संभव है जबकि देह के प्रति होने वाली आसक्ति से बच जाये । शरीर के प्रति निर्ममत्व होने की इस प्रक्रिया को व्युत्सर्ग किंवा कायोत्सर्ग समीक्षण कहते हैं ।

जब तक चित्त वृत्तियों का लगाव देह के प्रति बना रहेगा, तब तक ध्यान की गहरी अनुभूतियों तक नहीं पहुँचा जा सकता है । अतः ध्यानयोग की प्रारम्भिक शर्त है देहातीत अवस्था का अभ्यास । जब ध्यान साधक आत्म विशुद्धि के मार्ग पर गति करता है, तो वह शरीर के प्रति अपना ममत्व छोड़ता जाता है । जब कायोत्सर्ग किया जाता है, तो उसके पूर्व पाठ में कहा जाता है—

“ताव कायं ठाणेणं मोणेणं भाणेणं अप्पाणं वोसिरामि ।”

अर्थात् जब तक मैं ध्यान साधना में हूँ, अपने देह जनित समस्त व्यापार का परित्याग करता हूँ—मन, बचन और काया से मौन धारण करता हूँ ।

इस प्रकार व्युत्सर्ग समीक्षण में साधक देहासक्ति से ऊपर उठने के साथ ही अन्य सभी प्रकार की आसक्तियों से मुक्त हो जाता है, क्योंकि अन्य सभी आसक्तियाँ इस देहासक्ति से ही तो अनुबन्धित हैं । अतः देहासक्ति के छूटने पर अन्य पदार्थों पर होने वाली आसक्ति अपने आप छूट जाती है ।

व्युत्सर्ग समीक्षण में साधक देह जनित समस्त व्यापारों से उपरत होकर अपने आप में लीन हो जाता है । वहाँ वह निजानन्द में रमण करने लगता है । उस समय का उसका आनन्द वर्णनातीत होता है । ज्यों-ज्यों अव्यवसायों को धारा विशुद्ध एवं ऊर्ध्वगामी होने जाती है, त्यों-त्यों कर्म निर्जरा की मात्रा असंख्य गुणित क्रम से बढ़ने जाती है और साधक की आत्मा विशुद्ध से विशुद्धतर होती जाती है ।

आत्म शुद्धि किं वा कर्म निर्जरा के मूल हार्द को निम्न पंक्तियों
हुत सरलता से स्पष्ट किया गया है ।

ज्ञान दीप तप तेल भर, घर शोधे भ्रम छोड़ ।

या विधि विन निकसे नहीं, बैठे पूर्व चोर ॥

पञ्च महाव्रत संचरण, समिति पंच प्रकार ।

प्रबल पंच इन्द्रिय विजय, धार निर्जरा सार ॥

दीपक के अत्यन्त सुन्दर रूपक के द्वारा समझाया गया है
ज्ञान रूपदीप ज्योति में तप रूप तेल भर कर चैतन्य देव की खोज
बिना चोर-पूर्ववद्ध कर्म बाहर नहीं निकलते है । संसार की
त भ्रान्तियों का परित्याग करके अपने घर की खोज अर्थात् आत्मा
अन्वेषण करने के लिये कर्म चोर को भगाना आवश्यक है और वह
महाव्रतों के आराधन, पांच समिति तीन गुप्ति के परिपालन एवं
इन्द्रिय के विजय से ।

अर्जुन मुनि का निर्जरा समीक्षण

इसी निर्जरा समीक्षण का आधार लिया था मुनि अर्जुन
माकार ने । कितना मर्मस्पर्शी एवं रोचक प्रसंग है उसके निर्जरा
क्षण का ?

वह पुष्पों एवं पुष्प मालाओं का व्यवसाय करने वाला अपने
चि का मालिक राजगृह का एक श्री सम्पन्न व्यक्ति था । उसकी
पत्नी बन्धुमति अत्यन्त रूपवती नारी थी । वह सम्यग्दृष्टि तो नहीं था,
अपने कुल परम्परा से आगत धर्म का अनुसरण किया करता था ।
पत्नी परम्परा के अनुसार वह अपने उद्यान के यक्षायतन में प्रतिदिन
की पूजा किया करता था ।

एक दिन राजगृह के छः दुर्जन युवा मित्रों की गोष्ठी ने
की पत्नी के सौन्दर्य को देख लिया और उसके साथ व्यभिचार
की योजना बनाकर, उसी के यक्षायतन में जा छुपे ।
काल अर्जुन मालाकार अपनी पत्नी बन्धुमति के साथ ज्यों ही
पूजा हेतु यक्षायतन में प्रवेश करता है कि अन्दर में छुपे हुए छद्मों

युवकों ने अर्जुन को रस्सी से बांधकर वहीं डाल दिया और बन्धुनों के साथ बलात्कार व्यभिचार का सेवन करने लगे ।

अर्जुन की आत्मा तड़फ उठी । अपने ही सामने अपनी पत्नी के साथ यह दुर्व्यहार !! उसने अन्तःकरण से यक्ष का स्मरण किया । उसे कुछ बुरा-भला भी कहा । संयोग से यक्ष वहीं आस-पास प्रणम कर रहा था । (यक्ष व्यन्तर जाति के देव होते हैं और वे मार-प्रतिष्ठा की भूख में इधर-उधर भ्रमण करते रहते हैं ।) अपने स्मरण का ज्ञान होते ही यक्ष ने अपनी शक्ति का प्रभाव अर्जुन मालाकर के शरीर पर डाल दिया । अर्जुन के बन्धन टूट गए । उसमें अपार शक्ति का प्रवेश हो गया । उसने वहां यक्षायतन में पड़े एक हजार पद्म (भार विशेष) का मुद्गर उठा लिया और छहों पुरुषों एवं उनकी पत्नी-सातों को वही मार दिया । यही नहीं, वह अब राजगृही में १ पुरुष एवं एक नारी की प्रतिदिन हत्या करने लगा और इस प्रकार उसने ११४१ व्यक्तियों की हत्या कर दी । राजगृह नगरी में हाहाकार मच गया । नगर के दरवाजे बन्द करवा दिये गए ।

उन्हीं दिनों प्रभु महावीर का पदार्पण राजगृह नगरी के बाहर होता है । समाचार प्राप्त होने के बाद भी भीत के भय से कोई नगर के बाहर जाने को तत्पर नहीं होता है । किन्तु प्रभु महावीर का अनन्य भक्त युवा हृदय सुदर्शन अपने आपको नहीं रोक सका । वह किसी तरह अपने माता-पिता एवं सम्राट की अनुमति प्राप्त करके दर्शनार्थ चल पड़ा । नगरी के बाहर निकलते ही यक्ष शक्ति से प्रभावित अर्जुन माली की मृगाल रूप लिये हुए भयंकर दहाड़ करता हुआ सामने दौड़ा आता है । सुदर्शन सागरी संथारा लेकर ध्यानस्थ हो जाता है । अर्जुन मालाकर ने ज्यों ही अपना मुद्गर ऊपर उठाया कि, सुदर्शन के आत्मबल समक्ष वह यक्ष टिक नहीं सका । वह अर्जुन के शरीर से अपना प्रण खींचकर भाग जाता है और महिनों का भूखा प्यासा अर्जुन सत्त्व होकर नीचे गिर पड़ता है । भक्त सुदर्शन को जब इस बात का ब्योम हुआ कि उपसर्ग टल गया है तो उसने अपना संथारा खोला और प्रभु को अपनी गोदी में लेकर उस पर हवा करने लगा ।

अर्जुन को जब होश आया तो उसने सुदर्शन से परिचय प्त किया और सुदर्शन के साथ ही प्रभु महावीर के दर्शनों को चल ॥ अब तो पूरा नगर ही दर्शनों के लिये उमड़ पड़ा था । दिव्य टा प्रभु महावीर ने अर्जुन को आत्म जागृति का सन्देश दिया, जो उसके अन्तरंग में बहुत गहरा पैठ गया और उसने तत्काल दीक्षा ण करली ।

दीक्षित होते ही उन्होंने बेले-बले पारणा अर्थात् दो दिन आहार और एक दिन आहार का कठोर तपोव्रत स्वीकार कर लिया । ब जब वे अर्जुन मुनि भिक्षा हेतु नगर की वीथियों में जाते, तो गर जन उन्हें यह कह कर पीटने लगते कि “तुम हत्यारे हो, तुमने रे अमुक-अमुक प्रियजन को मार दिया, अब यहां भिक्षा लेने आये ॥”

ऐसे क्षणों में अर्जुन मुनि समभाव में लीन होकर कर्मों की निर्जरा करने लगे । वे मारने वालों पर किञ्चित् भी द्वेष नहीं करते । पितु बड़ी नम्रता से कहते—“मैंने तो आपके प्रिय जनों को मौत के ट उतार दिया, आप तो केवल कुछ चोट पहुँचा कर ही छोड़ दे हे हैं, आप कितने उपकारी हैं आदि ।” इस प्रकार छः माह की त्पावधि में ही उन्होंने समभाव की साधना में रमण करते हुए एवं भिक्षाचर्या तथा अलाभ परीषहों को सहन करते हुए अपने सभी पूर्ववद्ध र्मों की निर्जरा कर दी । उन्हें अधिकांशतया आहार-पानी भी सुलभ ही होता था तो क्षुधा, पिपासा, ताड़ना-तर्जना आदि परीषहों को हन करके आत्मा को एकदम उज्ज्वल परिणामी बनाए रखा और लोड़े से समय में ही मुक्ति श्री को प्राप्त कर लिया । ।

इस प्रकार निर्जरा समीक्षण में साधक कर्म निर्जरा जनित ानन्द को प्राप्त होता हुआ अन्त में सम्पूर्ण कर्मों की निर्जरा करके शिक्षामी हो जाता है ।



समीक्षण ध्यान की विभिन्न चिन्तन प्रणालियों में समीक्षण भी एक चिन्तन प्रणाली है। इस साधना प्रणाली में के स्वरूप का चिन्तन करते हुए उसमें आत्मा के परिभ्रमण का क्षण किया जाता है। जैन तत्त्वज्ञान के अनुसार—

“लोकयते इति लोकः।”

जो दृश्य है—देखा जाता है, वह लोक है। अर्थात् जिस विशेष में दृश्यमान पदार्थ हों वह लोक है। पारिभाषिक अर्थों में सम्पूर्ण जगत् जहां जीव, अजीव धर्मास्तिकाय, अधर्मास्तिकाय, द्रव्य हैं, वह सम्पूर्ण क्षेत्र लोक है। इसके बाहर का क्षेत्र जहां आकाशास्तिकाय मात्र है, अन्य पांच द्रव्य नहीं, वह अलोक है।

लोक समीक्षण का साधक लोक के संस्थान-आकार का करता है, उसमें आत्मा किस-किस रूप में कहां-कहां जन्म लेती है, कहां-कहां कितनी बार भ्रमण कर चुकी है, आदि का समीक्षण किया जाता है।

लोकः स्वरूप समीक्षण

यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड अनन्त-अनन्त अलोकाकाश से व्याप्त है। इस अलोकाकाश के मध्य ३४३ घनाकार राजू प्रमाण क्षेत्र में है। राजू का नाप बताते हुए कहा गया है—

३८ १२७६७० मन लोहे का एक भार होता है, ऐसे ९ भार वजन का गोला कोई शक्तिशाली देव बहुत ऊंचाई से—प्र. में से नीचे फेंके, वह गोला छः मास, छः दिन और छः घड़ी में क्षेत्र पार करे, वह क्षेत्र की दूरी—लम्बाई एक राजू मानी गई।

ऐसे ३४३ घन राजू का यह लोक है । इसके मध्य १४ राजू की और (१) एक राजू चौड़ी त्रस नाल मानी गई है । इस त्रस में ही त्रस एवं स्थावर जीव रहे हुए हैं । शेष लोक में स्थावर ही हैं ।

यह लोक नीचे ही नीचे सातवी नरक के अन्तिम छोर पर राजू चौड़ा है । वहां से ऊपर-ऊपर उठते हुए क्रमशः चौड़ाई घटती जाती है और ७ राजू ऊंचाई तक अर्थात् मध्य लोक पर आते हुए एक राजू जितना चौड़ा रह जाता है । फिर ऊपर ग्यारह (११) राजू की चौड़ाई तक अर्थात् पञ्चम देवलोक तक पहुंचते हुए इसकी चौड़ाई होती हुई ५ राजू जितनी हो जाती है । यहां से पुनः ऊपर उठते हुए यह राजू की ऊंचाई पर अर्थात् अपने ऊपरी छोर पर पहुंचकर यह क्रमशः घटते हुए एक राजू जितना चौड़ा रह जाता है । यही मोक्ष स्थान है । लोक की आकृति को उपमित करते हुए कहा जाता है कि कटि पर हाथ रखकर दोनों पैरों को घूमर की मुद्रा में लाए हुए खड़े नर्तक के आकार का यह लोक है ।

चूंकि त्रस जीवों का अवस्थान एक राजू प्रमाण चौड़ी त्रस में ही होता है, अतः अधोलोक अर्थात् नीचे के सात राजू लम्बे त्रस में सात प्रकार के नरक हैं, जिनमें अत्यन्त क्रूरकमा पापी जीव भोग करते हैं । वहां वे ही जीव जाते हैं, जो अशुभ कर्मों के कारण से लदे हुए हों । वहां उन्हें भयंकर वेदना भोगनी पड़ती है । अधिकांश वेदना सातवी नरक के जीवों को होती है । फिर क्रमशः ऊपर छठी, पांचवी, चौथी, तीसरी, दूसरी एवं पहली नरक भूमियों के जीवों की स्थिति एवं वेदना कम होती जाती है ।

प्रथम नरक के ऊपरी छोर से १८०० योजन प्रमाण ऊंचाई पर एक राजू चौड़ा-लम्बा गोलाकार मध्य लोक अथवा तिरछा लोक है । यह त्रस नाल के ऊपर-नीचे के मध्य का स्थान है । इस एक राजू वाले गोलाकार मध्य लोक के एकदम मध्य में एक लाख योजन ऊंचा-ल्ल स्तम्भ के समान आकार वाला सुमेरु पर्वत है । जो नीचे १० दश हजार योजन चौड़ा है, तथा ऊपर संकीर्ण होता हुआ सर्वोपरि भाग पर एक हजार योजन चौड़ा रह जाता है । इस सुमेरु पर्वत के चारों

ओर चूड़ी के आकार में, गोल फैला हुआ एक लाख योजन लम्बा चौड़ा जम्बू द्वीप है। इसमें एक भरत क्षेत्र एक ऐरावत क्षेत्र एक महाविदेह क्षेत्र है।

जम्बू द्वीप को चारों ओर से परिवृत्त करता हुआ चूड़ी के आकार का ही दो लाख योजन की लम्बाई-चौड़ाई वाला लवण समुद्र है। लवण समुद्र से चारों ओर घिरा हुआ चूड़ी के आकार का चार योजन का विस्तृत घातकी खण्ड द्वीप है। इसमें दो भरत क्षेत्र दो ऐरावत क्षेत्र एवं दो महाविदेह क्षेत्र हैं। पुनः इसके चारों ओर आठ लाख योजन में फैला हुआ कालोदधि समुद्र है। इसके भी चारों ओर गोलाकर में ही सोलह लाख योजन जितना विस्तृत पुष्कर द्वीप है। पुष्कर द्वीप के ठीक मध्य में उसके दो भाग करने वाला चूड़ी के आकार का मानुषोत्तर पर्वत है। इस पर्वत के अन्दर वाले पुष्कर द्वीप में दो भरत क्षेत्र, दो ऐरावत क्षेत्र एवं दो महाविदेह क्षेत्र हैं। इस अढ़ाई द्वीप क्षेत्र में ही मनुष्यों का आवास-निवास है। इस आधार पर इस पर्वत का नाम मानुषोत्तर पर्वत पड़ा है कि इसके उत्तर अर्थात् बाहर में मनुष्य नहीं होते।

इस प्रकार पुष्कर द्वीप के बाद उसको चारों ओर से घेरने हुए क्रमशः असंख्य द्वीप एवं समुद्र हैं, जो पूर्व-पूर्व से उत्तरोत्तर विस्तारित विस्तार वाले हैं। उन सबका आकार चूड़ी के समान ही है। सबसे अन्त में स्वयं भू-रमण समुद्र है, जो अर्धराज जितना विस्तृत है। अढ़ाई द्वीप के बाहर के सभी द्वीप-समुद्रों में तिर्यञ्च प्राणी रहते हैं।

सुमेरु पर्वत समभूमि भाग से ६०० योजन ऊपर एवं ६० योजन नीचे तक मध्यलोक है। इसके अतिरिक्त ऊपर का क्षेत्र मध्यलोक एवं नीचे का क्षेत्र अवलोक कहलाता है। सुमेरु पर्वत के समभूमि भाग से ७६० योजन ऊपर जाने पर तारा-मण्डल के विमान उतर्धमे १० योजन ऊपर सूर्य विमान एवं उससे ८० योजन ऊपर चन्द्र का विमान है। उससे ऊपर के बीस (२०) योजन के क्षेत्र में सभी ज्योतिष्क देवों के विमान हैं। ६०० योजन के उपर्युक्त क्षेत्र ऊपर कुछ न्यून सात राजू का क्षेत्र मृदङ्ग के आकार का ऊर्ध्व नीचे है। इस सम्पूर्ण क्षेत्र में प्रायः एक दूसरे से ऊपर १२ देवों

लोकान्तिक देव. ६ नवग्रहैवेयक देव एवं पांच अनुत्तर देवों के विमान जो लाखों की संख्या में हैं। इन सब विमानों में अगणित देव होते हैं। वे ही आत्माएं इन दैविक विमानों में जन्म लेती हैं, जो अधिक पुण्य संचय करती हैं। देवलोक के ये स्थान भौतिक सुखोपभोग की प्रचुरता के स्थान हैं। यहां अधिकांशतया पुण्यो का फलोपभोग होता है। नवीन पुण्य संचय नहीं वत् ही होता है।

इन देव लोकों का सर्वोच्च एवं सर्वाधिक सुखद स्थान है, सर्वार्थ सिद्ध विमान। इस विमान से वारह योजन ऊपर सिद्धालय। यही पर सिद्धशिला या ईषत् प्राग्भारा नामक पृथ्वी है, जो खुले छत्र के आकार की एवं पैतालीस लाख योजन की लम्बाई-चौड़ाई वाली है। इसके सर्वोपरि भाग के एक योजन के चौबीसवें भाग में अनन्त-अनन्त सिद्ध आत्माएं अनन्त अव्यावाध आत्मानन्द में लीन, स्थित हैं। इन अनन्त ज्ञानी सिद्ध भगवन्तों के आत्म प्रदेश अरूपी हैं और अलोक को स्पर्श करते हुए स्थित हैं।

लोक समीक्षण से आत्म समीक्षण तक

यह सम्पूर्ण लोक के आकार का सामान्य-सा विवेचन हुआ। लोक समीक्षण ध्यान का साधक लोक के आकार-प्रकार के इस चिन्तन आत्म समीक्षण करता है कि मेरी इस आत्मा ने इस सम्पूर्ण लोक किन-किन स्थानों पर कितने सुख-दुःख भोगे हैं। कहां-कहां जन्म-मरण किये हैं और किन-किन रूपों को धारण किया है।

तत्त्वज्ञो ने बताया है कि यह आत्मा अव्यवहार राशि अर्थात् प्रनादि निगोद काय से निकलकर व्यवहार राशि में आयी है। प्रायः संसार की अनन्त आत्माओं ने इस व्यवहार राशि के अनन्त-अनन्त भव कर लिये हैं। इस लोक का कोई भी प्रदेश ऐसा नहीं है जिसे इस आत्मा ने जन्म-मरण के द्वारा स्पर्शित न किया हो। संसार का एक भी परमाणु ऐसा नहीं है, जिसे इस आत्मा ने औदारिक, वैक्रिय, कर्मण आदि शरीरों के रूप में ग्रहण न किया हो। इस लोक के समस्त प्रदेशों पर इसने अनेकानेक बार जन्म-मरण प्राप्त किया है। अरे, यह आत्मा अगणित बार नरक भूमि की भयंकर यातनाओं को भोग चुकी है। यह तिर्यच एवं मनुष्य योनियों में

भी तो अनन्त बार आ-जा चुकी है । इसने दुःखों की संख्यातीत पार की है तो सुखों के अगणित साधन भी प्राप्त किये हैं । क्या कभी इसे इन भौतिक सुखों से तृप्ति हुई है? क्या कभी दुःखों पूर्ण रूप से सही अर्थों में उद्विग्नता आई है ? अरे, यदि सही दुःखों से उद्विग्नता प्राप्त हो जाती तो क्या यह इस दुःखमय संसार मुक्त नहीं हो जाती ?

अरे, आत्मन् ! तू लोक समीक्षण के माध्यम से आत्मक्षण कर कि मैं अनन्त-अनन्त काल से इस जन्म-मरण के भूले रहा हूँ—लोक में गेद की भांति ठोकरें खा रहा हूँ । कभी योनी से ठोकर लगी तो तिर्यंच में चला गया और वायुकाय के लोकान्त तक जा गिरा । फिर वहा से ठोकर लगी तो विभिन्न को धारण करता हुआ देवलोको में भी पहुँच गया । वहाँ भी अमर बनकर रहा । वहा से भी फिर ठोकर लगी तो परिभ्रमण रहा और नरक तक चला गया ।

यह क्रम मेरी इस आत्मा का अनन्तकाल से चल रहा है जिन सुख-सुविधा पूर्ण साधनों में मैं अभी रच-पच रहा हूँ, इन्हीं अनन्त गुणाधिक सुख में अनेकों बार भोग चुका हूँ । फिर भी मेरी आसक्ति इनसे छूटी है ? अरे ! यह सुख-दुःख तो अनेक देखे-भोगे जा चुके हैं जो कि वास्तव में मेरी कल्पना के ही ताने हैं । अरे, इस लोक में अच्छा और बुरा है ही क्या, जो कुछ पदार्थस्वरूप से एक रूप है । अच्छे-बुरे पदार्थों का भण्डार है । पदार्थों के प्रति राग-द्वेष के भाव ही मेरी आत्मा को इस संसार वांधे हुए हैं । अतः यदि मुझे इस लोक बन्धन से मुक्त होना है इस लोक का द्रष्टा बनना पड़ेगा, भोक्ता नहीं ।

इसी प्रकार लोक समीक्षण में द्रव्य, क्षेत्र, काल और आवार आवार पर लोक स्थिति का चिन्तन भी किया जा सकता है । द्रव्य लोकवर्ती—समस्त पुद्गल-परमाणुओं का, क्षेत्र से लोकाकाश के समस्त प्रदेशों का, काल से अवसर्पिणी एवं उत्सर्पिणी काल के सम्पूर्ण स्रवण का एव भाव से समस्त अध्यवसाय स्नानों का स्पर्शन इस आत्मा अनेक बार कर लिया है । इस प्रकार यह अनन्त काल से इस लोक जन्म-मरण के दुःख भेलती चली आ रही है । चूँकि अब मैंने

समीक्षण के द्वारा आत्म स्थिति का समीक्षण कर लिया है, अतः अब इस लोक में जन्म-मरण के चक्रव्यूह में नहीं उलझूंगा । अब मैं इस लोक स्थिति से अपनी आत्मा को बाहर निकालकर लोकाग्र स्थित आलय को ले जाऊंगा ।

आज तक मेरा लोक भ्रमण अज्ञान के कारण ही हो रहा । मैंने कभी लोक स्वरूप का एव आत्म-परिभ्रमण का समीक्षण ही नहीं किया था । इसीलिये तो कहा गया है—

चौदह-राजू उत्तंगनभ, लोक-पुरुष-सठान ।

तामें जीव अनादि ते, भरमत है बिन ज्ञान ॥

अर्थात् नृत्य करते हुए नर्तक के आकार वाले चौदह राजू अब इस लोक में जीव अनादि काल से ज्ञान के अभाव में परिभ्रमण कर रहा है ।

समीक्षण ध्यान का साधक आत्म चिन्तन करता हुआ लोक समीक्षण की घड़ियों में अपना परिपूर्ण चिन्तन इस बात पर केन्द्रित करता है कि मुझे अब लोक में नहीं, लोक के अग्रभाग-सर्वोच्च स्थान, सद्ध शिला से ऊपर अलोक को स्पर्श-करने वाले स्थान पर पहुँचना और वह भी वायुकाय या और किसी स्थावर काय आदि के रूप में नहीं । मुझे वहाँ पहुँचना सम्पूर्ण रूप से कर्मों से मुक्त होकर अव्या-पक आनन्द में सदा-सदा काल तक लीन होने के लिये, जहाँ से पुनः स संसार में जन्म धारण नहीं करना पड़े ।

शिव राजर्षि का लोक समीक्षण

और यह होगा लोक स्वरूप के सम्यक् समीक्षण के द्वारा । बहुत बार आत्मा लोक स्वरूप के समीक्षण से ही अपने अज्ञान के दीर्घ को हटा देती है और अपने मिथ्यात्व पोषित क्षुद्र चिन्तन से ऊपर उठकर विराट लोक का साक्षात्कार कर लेती है, जैसा कि शिव राजर्षि ने किया था ।

चरम तीर्थकर प्रभु महावीर के समय का यह प्रसंग है । नारस नगरी के निकटवर्ती वन प्रान्तरों में अनेकों तापस विविध

प्रकार के अज्ञानतापूर्ण तप किया करते थे । उन्हीं तापस सन्यासियों में एक शिव राजर्षि भी थे । वे देहदमन के रूप में अत्यन्त कठोर तपस्या कर रहे थे । तपस्या के प्रभाव से उन्हें विभंग ज्ञान हो गया । (मिथ्यादृष्टि के अवधिज्ञान को विभंग ज्ञान कहा जाता है, जिसमें व्यक्ति मर्यादित क्षेत्र के रूपी पदार्थों को हेय, ज्ञेय और उपादेय की विपरीतता पूर्वक देखता है ।) विभंग ज्ञान के द्वारा शिवराज ताम्र सात द्वीप-समुद्रों को देखने-जानने लगे । उन्होंने यह मत निश्चित किया कि मुझे ब्रह्मज्ञान हो गया है, जिसके द्वारा मैं सम्पूर्ण पृथ्वी मण्डल का देख रहा हूँ । चूँकि मुझे सात द्वीप एवं सात समुद्र का ज्ञान हुआ है अतः कुल ब्रह्माण्ड इतना ही विस्तृत है । अपनी इस अवधारणा का प्रचार वे जन सामान्य में भी करने लगे । वे कहने लगे । “पृथ्वी सात द्वीप समुद्र पर्यन्त ही है । इसके आगे अन्धकार ही अन्धकार है ।”

एक बार जब वे भिक्षावृत्ति के लिये नगर में गए तो उन्होंने लोगों के द्वारा सुना कि भगवान् महावीर तो द्वीप-समुद्रों की संख्या असंख्यात बताते हैं और शिवराज ऋषि सात-द्वीप और सात समुद्र ही बताते हैं । इनमें किन की बात सत्य मानी जाय, कुछ लोगो ने स्वयं शिवराज ऋषि को भी पूछ लिया, तो शिव राजर्षि ने सगर्व कहा— “मेरी आखों देखी बात असत्य कैसी हो सकती है ? मैं स्वयं जाकर इस विषय में महावीर से वाद-विवाद करूँगा । मेरी बात गलत नहीं हो सकती है ।”

अवसर प्राप्त होते ही शिवराज ऋषि प्रभु महावीर के सम्मुख वसरण में पहुँचे । महावीर की दिव्यता-भव्यता को देखते ही उनके अहंकार चूर-चूर हो गया । वे मन ही मन उस लोकोत्तर दिव्य विभूति के प्रति अवनत हो गए । उनके अल्पवसायों—विचारों में विशुद्धि का प्रकर्ष होने लगा और उनका मिथ्याज्ञान सम्यक्त्व में बदल गया । उन्हें बोधि की—सम्यग्दर्शन की प्राप्ति हो गई । अपनी क्षुद्रता का उन्हें बोध हुआ और वह विभंग ज्ञान अवधिज्ञान के रूप में बदल गया । यही नहीं, विचारों की विशुद्धि अधिकाधिक होती गई और उन्हें सात द्वीप-समुद्रों से आगे के द्वीप-समुद्र भी दिखाई देने लगे । धीरे-धीरे

न्होंने असह्यात् द्वीप-समुद्रों को अपने अवधिज्ञान के द्वारा देख लिया ।
सी समय वे महावीर के शिष्य बन गए और अन्त में केवलज्ञान
प्राप्त करके मुक्तिगामी बन गए ।

इस प्रकार लोक समीक्षण के द्वारा शिवराजर्षि ने आत्मा की
रम एव परम उपलब्धि को प्राप्त कर लिया । लोक समीक्षण की यह
विधि अज्ञान के पर्दों को चीरकर फेंक देती है और आत्मा के भीतर
लोक के अणु-अणु का अनन्त भूत भविष्य से अनुबन्धित ज्ञान जागृत
जाता है ।



बोधि शब्द जैन तत्त्व ज्ञान का पारिभाषिक शब्द है। बोधि शब्द का अर्थ सम्यग्दर्शन किंवा आत्म दर्शन से लिया गया बोधि अथवा संबोधि का प्राप्त होना मुक्ति साधना की प्रारम्भिक है। किन्तु इस शर्त की पूर्ति होना ही सबसे कठिन माना गया प्रभु महावीर ने कहा है—

“सदा परम दुर्लभा”

श्रद्धा अर्थात् वीतराग वचनों पर श्रद्धा-विशुद्ध विश्वास आ तत्त्वातत्त्व का विवेक अत्यन्त दुर्लभ है। चूंकि हमारी आत्मा अनादि काल से मिथ्यात्व-अज्ञान में रमण करती चली आ रही है—आत्मा ससार परिभ्रमण का मूल कारण भी मिथ्यात्व ही है। इस आत्मा अनादिकाल से विभाव को ही स्वभाव मान लिया है, अतएव इस बोधि की प्राप्ति दुर्लभ मानी गई है।

आगमिक दृष्टि से संसार में अन्य पदार्थों का प्राप्त होना उतना कठिन नहीं है, जितना सम्यग्दर्शन का प्राप्त होना माना गया है। इस आत्मा को दैविक ऐश्वर्य अनन्त बार प्राप्त हो चुका है। भौतिक सुख-सुविधाएं अगणित बार प्राप्त हो चुकी हैं, किन्तु सम्यग्दर्शन तथा सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के अभाव में यह अनन्तकाल से जन्म-मृत्यु करती आ रही है।

मानवीय तन की दुर्लभता एवं स्वल्पता का समीक्षण

आगमिक एक अवधारणा के अनुसार अनादिकालीन मिथ्यात्व से मुक्ति एवं प्रथम सम्यक्त्व बोधि की प्राप्ति तीर्थंकर पाद मूल अथवा तीर्थंकर भगवन्त के शासन में मानव तन में ही प्राप्त हो सकती है।

। हम जरा यह चिन्तन करे कि मानव तन का प्राप्त होना भी अत्यन्त दुर्लभ एवं स्वल्प होता है तो तीर्थकर देव का शासन प्राप्त करने के लिये कितने पुण्य की आवश्यकता होगी ? मानव जीवन की दुर्लभता एवं स्वल्पता का एक सामान्य विश्लेषण यहां प्रस्तुत है—

यह सम्पूर्ण लोक (ब्रह्माण्ड) ३४३ घनराज् क्षेत्र में फैला हुआ है। इस लोक में सर्वत्र जीवों का अस्तित्व है। एक बालाग्र जितना क्षेत्र भी जीव अस्तित्व से रहित नहीं है। अनन्तानन्त जीवों के इस समूह में मनुष्य हैं ही कितनी संख्या में ? इस ३४३ राज् क्षेत्र में त्रस प्राणी केवल चौदह राज् जितने क्षेत्र में ही है। इन चौदह राज् में अधिसात राज् क्षेत्र में नीचे नारकीय जीव हैं तथा भवनपति देव एवं अन्य जीव हैं। ऊपर के कुछ न्यून सात राज् क्षेत्र में देवलोक-स्वर्ग है। इन दोनों के मध्य वाले भाग में जो १८०० योजन ऊंचा एवं एक राज् चौड़ा मध्यलोक है, उसमें असंख्यात द्वीप-समुद्र है। इन अगणित द्वीप-समुद्रों में केवल पैतालीस लाख योजन जितने अठारह-द्वीप में मनुष्य क्षेत्र माना गया है। इन पैतालीस लाख योजन में भी २० लाख योजन जितना क्षेत्र तो समुद्रों ने रोक लिया है। अवशेष पच्चीस लाख योजन में भी अनेक नदियां, पर्वत एवं जंगल आदि हैं। मनुष्य के तो केवल १०१ क्षेत्र ही है। इनमें भी कर्म क्षेत्र भूमि, जहां कि बोधि लाभ सम्भव है, वे तो पन्द्रह ही हैं। इनमें सभी में बोधि लाभ नहीं हो सकता है, क्योंकि इनमें आर्य क्षेत्र तो अत्यन्त स्वल्प है। जैसे भरत क्षेत्र के बत्तीस हजार (३२०००) देशों में केवल २५ $\frac{१}{२}$ देश ही आर्य है। इसी प्रकार अन्य क्षेत्रों में भी आर्य भूमियों की अति अल्पता है।

इसके उपरान्त भी, इन पन्द्रह कर्म भूमियों में भी पांच महा-विदेह क्षेत्रों में ही हर समय धर्म आराधना के अवसर उपलब्ध होते हैं। शेष भरत एवं ऐरावत क्षेत्रों में तो दस कोड़ाकोड़ी सागरोपम जितने काल खण्ड में केवल एक कोड़ाकोड़ी सागरोपम जितना काल ही बोधि लाभ के योग्य होता है। इनमें भी सभी मनुष्यों को बोधिलाभ नहीं होता है, किन्हीं-किन्हीं आत्माओं को ही ऐसा महान् अवसर प्राप्त हो सकता है। क्योंकि मानवीयतन के प्राप्त हो जाने के बाद भी, आर्य

क्षेत्र, उत्तम कुल, परिपूर्ण इन्द्रियां, स्वस्थ शरीर, दीर्घ आयु, सुख पुत्र आजीविका का साधन, सद्गुरु का संयोग, आगमवाणी का श्रवण और इस पर चिन्तन-मनन एवं आचरण का संयोग अत्यन्त कठिनाई से उपलब्ध होता है । कदाचित् इन सभी उपलब्धियों का संयोग निभी जाय, किन्तु यदि आत्मा में भव्यत्व का परिपाक न हो, पुनर्बोधिकता एवं कर्म की स्वल्पता आदि के संयोग न हों तो भी बोधि-लाभ सम्यग्दर्शन की प्राप्ति नहीं हो पाती है ।

बोधि बीज की उपलब्धि का समीक्षण

इस स्थिति से यह अच्छी तरह समझा जा सकता है कि जितने विराट् विश्व में मानवीय तनधारी प्राणी हैं ही कितने ? अरे सारा में अन्य सभी योनियों के जीव असंख्यात एवं अनन्त माने गये हैं जबकि मनुष्यों की संख्या संख्यात-गणना में आने जितनी ही मानी गई है ।

यह सामान्य विज्ञान का सिद्धान्त है कि जो वस्तु बहुमूल एवं दुर्लभ होती है, वह स्वल्प ही होती है । संसार में ककड-पत्तों बहुत होते हैं, जबकि हीरे-पन्ने-मणि-माणिक्य अत्यल्प ही होते हैं ।

इसी आधार पर शास्त्रकारों ने कहा है—

“दुल्लहेखलु माणस्से भवे, चिरकालेण विसव्व पाणीणं ।”

अर्थात् सभी प्राणियों के लिये मानवीय भव अत्यन्त दुर्लभ है । चिरकाल तक संसार में परिभ्रमण करने पर भी यह अत्यन्त कठिनाई से प्राप्त होता है । और उस पर सम्यक्त्व किंवा बोधि बीज की प्राप्ति तो और भी दुर्लभ मानी गई है । अतः बोधि बीज समीक्षण में साधक स्वात्म समीक्षण करता है कि—हे आत्मन् ! अनन्त अनन्त पुण्य के उदय से ही तुम्हें यह मानवीय तन प्राप्त हुआ है । आर्य क्षेत्र, उत्तम कुल आदि का सुयोग मिला है । महान समता योगी आत्मनिष्ठ गुरु का संयोग मिला है तथा उन्हीं सुगुरु के चरणाश्रय से तुम्हें बोधि बीज की प्राप्ति हो गई है । अब यदि तुमने इस सम्यक्त्व को सुरक्षित नहीं रखा तो पुनः यह आत्मा मिथ्यात्व में भटक जायेगी और उत्कृष्टतः अपार्थ पुद्गल परावर्तन काल तक पुनः इसे जन्म-मरण के चक्कर में भटकना पड़ेगा ।

अतः हे आत्मन् ! तू अपने इस आत्म चेतन्य को परम मुक्ति म शान्ति के द्वार तक ले जाना चाहती है तो इस आत्म क्षेत्र में यत्न रूप बीज का वपन कर ज्ञान रूप जल से इसका अनवरत वन करके धर्म रूप वृक्ष को पल्लवित करती रहेगी तो तेरा यह भ्रमण अवरुद्ध हो जायेगा । तू जन्म-मरण के चक्कर से बच येगी । अरे आत्मन्, तुम्हारी यह उपलब्धि कोई सामान्य उपलब्धि है । कर्मों की सत्तर कोड़ाकोड़ी सागरोपम की स्थिति न्यून होती । जब अन्तः कोटा-कोटि सागरोपम जितनी रह जाती है तभी किसी-सी आत्मा को यह अवसर प्राप्त होता है । अनन्त-अनन्त पुण्यों का वय भी इस अवस्था तक नहीं पहुंचा सकता है । कर्मों की महान निर्जरा के द्वारा ही इस स्थिति तक तू पहुंची है ।

साधना का मूल आधार बोधि समीक्षण

प्रिय आत्मन् ! तू आत्म समीक्षण कर कि तेरे इस जीवन का मूल उद्देश्य क्या है ? क्या अनन्त-अनन्त काल तक इस संसार के जन्म-मरण रूप जाल में उलझे रहना ही तेरी नियति है ? या इससे मुक्त होने की प्रबल भावना तेरे भीतर जागृत हुई है ? यदि तू इस बोधो से परिपूर्ण संसार से मुक्त होना चाहता है तो चिन्तन कर कि कैसे लिये सबसे प्रथम किस तत्त्व को आवश्यकता होगी ? तेरा लक्ष्य किस प्रारम्भिक तत्त्व की उपलब्धि पर हो सकेगा ?

बस इसी का समाधान है प्रस्तुत बोधि बीज समीक्षण । बोधि बीज अर्थात् सम्यग्दर्शन, आत्म दर्शन या स्वरूप बोध के बाद ही किसी प्रकार की धार्मिक क्रियाएं मुक्ति की हेतु बन सकती हैं । बोधि बीज के अभाव में यह आत्मा अकाम निर्जरा एवं पुण्यों के संचय से निम्नलोकों के भौतिक सुख तो प्राप्त कर सकती है ? नव ग्रैवेयक जैसे उच्च देवलोकों में भी पहुंच सकती है, किन्तु मुक्ति मंजिल की ओर एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकती है । इसी अपेक्षा से तो कहा गया है ।

“दंसण मूलो धम्मो”—

धर्म दर्शन-सम्यग्दर्शन मूलक होता है । सम्यग्दर्शन से रहित

साधना मुक्ति मार्ग की साधना नहीं मानी जाती है। बोधि बीज के अभाव में साधक संयम की कितनी ही कठोर साधना क्यों न करे यहां तक कि मास-मास क्षमण (एक माह तक निराहार) जैसा तपश्चरण भी क्यों न करता हो, किन्तु यदि वह बोधि बीज से रहित है तो उसकी वह साधना-तपाराधना भी उसे मुक्ति मार्ग की ओर जाने वाली नहीं बन सकती है। प्रभु महावीर ने अपने अन्तिम उद्योग कहा है—

मासे-मासे तु जो बालो कुसग्गेणं तु भुंजए ।
न सो सुअक्खाय धम्मस्स कल्लं अगघइसोलसि ॥

—उत्त. ग्र. १-३४

एक साधक एक माह तक निरन्तर उपवास रखता है और पारणे पर केवल कुश (एक प्रकार का घास) के अग्र भाग पर जितना-सा आहार ग्रहण करके पुनः एक मास का निराहार व्रत स्वीकार लेता है। यह क्रम उसका सुदीर्घाविधि तक चलता है। किन्तु यदि वह बाल-अज्ञानी अर्थात्-बोधि बीज से रहित है, तो उसका वह तपश्चरण शुद्ध चारित्र्य धर्म की सोलहवीं कला के बराबर भी नहीं होता है अर्थात् उस तपः साधना के द्वारा वह मुक्ति मार्ग में एक कदम भी नहीं बढ़ सकता है।

कितना अधिक महत्त्व है बोधि बीज का ? बोधि बीज है तो समस्त साधना की भूमिका-आधार शिला है। क्या बिना आधार शिला-फाउण्डेशन के कभी कोई बिल्डिंग खड़ी हो सकती है ? अरे बोधि बीज के अभाव में इस चैतन्य को बन्धन और मुक्ति का स्वरूप ही नहीं होगा तो उसके लिये मुक्ति का प्रयास ही किस आधार पर होगा ? बोधि बीज इस आत्मा को एक सुन्दर-व्यवस्थित देता है, जिसके द्वारा चैतन्य अपने मूल स्वरूप को प्राप्त करने के लिये साधना मार्ग पर चरण बढ़ाता है। बोधि बीज साधना की वर्णमाला है। जैसे वर्णमाला का परिज्ञान हुए बिना किसी भी भाषा का बोध नहीं हो सकता है, उसी प्रकार बोधि बीज के अभाव में किसी भी प्रकार की धर्म-साधना आत्म कल्याण कारक नहीं हो सकती है।

शास्त्रकारों का कथन है कि—

जहा सुइ ससुत्ता पडिया ण विणस्सइ ।
एवं जीवो ससमत्त संसारे ण विणस्सइ ॥

जैसे घागे सहित सुई का गुम हो जाना सहज नहीं हैं, वह हो भी जाए तो पुनः मिल जाती है, उसी प्रकार बोधि बीज—यत्न से युक्त जीव संसार में परिभ्रमण नहीं करता है। जिनशासन बोधि बीज का जितना महत्त्व बताया है, उतना अन्य तत्त्वों का भी। इसी दृष्टि से सम्यग्दर्शन की महिमा से आगम-ग्रन्थों के सैकड़ों पन्ने भरे पड़े हैं।

बोधि समीक्षण बनाम आत्म समीक्षण

बोधि समीक्षण का साधक जब स्वदर्शन कर लेता है तो वह ध्यास से ऊपर उठ जाता है। उसकी अभिरुचि देह के प्रति नहीं, आत्म चेतना पर हो जाती है। वह सांसारिक पदार्थों का नहीं अपना ध्यान करता है। वह बहिरात्म भाव से ऊपर उठकर अन्तरात्म भाव में रमण करता है। वह वीतराग-वाणी के प्रति दृढ़रुचि, सुदृढ़ स्थिति वाला बन जाता है। वह राग भाव के निमित्तक तत्त्वों को वैराग्योत्पत्ति का कारण बना लेता है। जैसे चूड़ियों की खनखना-आम आदमी में राग भाव-विकार उत्पन्न कर देती है, किन्तु उसी वाज को नमिराजर्षि ने आत्म जागृति का निमित्त बना लिया।

बोधि समीक्षण में साधक आत्म द्रष्टा बन कर चिन्तन करता है—आज तक मेरी आत्मा बोधि बीज के अभाव में मिथ्यात्व में भटकी चली आ रही है। यह कर्म जनित विविध पर्यायों को निजी भाँति मानती रही और अपने आनन्दमय स्वरूप से वञ्चित बनी रही। अब भी यह पुनः मिथ्यात्व में भटक गई तो पुनः इसे बोधि लाभ की प्रतीति माननी होगी, जिस प्रकार विशाल सागर में गिरे हुए तैल को खोज निकालना। अतः हे आत्मन्—तू यह समीक्षण कर कि अन्त-अनन्त कर्म परमाणुओं को निर्जरा के बाद आत्मा की विशुद्ध प्रतीति होने पर तू इसे बोधि लाभ हुआ है। अब तू इसे क्या इन अवर-जड़ पदार्थों के आकर्षण में मोहान्ध बन कर खो देगा? आत्मन्।

जरा अपने ही बोधि बीज से देख कि जिन पदार्थों को देवत्व-विकारी बनता है, वे सभी पदार्थ नाशवान् हैं—कर्म सयोगो हे हुए हैं । यहां तुम्हारा कुछ भी नहीं है । जिसे तू अपना समझता है वह शरीर भी तुम्हारा नहीं है । न कोई यहां तुम्हारा शत्रु या मित्र है । तू स्वयं ही अपना शत्रु या मित्र है, जैसा कि प्रभु महावीर कहा है—

अप्पा कत्ता-विकत्ताय, दुहाण य सुहाण य ।

अप्पा मित्त ममित्तं च दुप्पट्ठिअ, सुप्पट्ठिओ ॥

सन्मार्ग के प्रति प्रस्थित अपनी आत्मा ही अपना मित्र और असन्मार्ग की ओर गतिशील आत्मा स्वयं की शत्रु हो जाती है अतः तू बाहर में किसी शत्रु या मित्र की कल्पना ही क्यों करता है

अरे ! यह तुम्हारा आज तक का अज्ञान ही था कि बालक के खिलौनों के समान बाह्य-पदार्थों में ही खेल-क्रीडा करते थे, अन्यथा तुम तो अनन्त ज्ञान एवं अनन्त शक्ति के धारक हो । भेद विज्ञान के प्रकाश में अपने स्वरूप को देखो तो लगेगा कि मैं अजर-अमर घर्मा अविनाशी ईश्वर हूं । फिर क्यों मैं जन्म-मरण चक्कर में उलझा हुआ हूं ।

नही ! नही ! अब मैं अपने इस बोधि बीज को खोने नहीं हूं । अब तो मैं अपने भीतर अपने ईश्वरत्व का दर्शन कर हूं । अरे ! जब मैं स्वयं ईश्वर हूं तो अन्य किसी ईश्वर की उपासना क्यों करूंगा ? कहा भी तो है—

यः परमात्मा स एवाऽहं, योऽहं स परमस्ततः ।

अहमेव मयाराध्यो, नान्यः कश्चिदिति स्थितिः ॥

मुझे जब स्वयं के भीतर ही देवत्व दिखाई दे गया है, तो मैंने के लिये स्वयं ही आराध्य-उपास्य हो गया हूं । आत्मा का आराध्य आत्मा तो है । संसार की सर्वोपरि सत्ता इस आत्मा के लिये दूसरा आराध्य हो ही कौन सकता है ? आत्मा की आराधना ही तो परमात्मा देती है ।

अहा, ! इस बोधि लाभ जनित आत्माराम्यता में—आत्म समी-
में कितना आनन्दप्रद अनुभव हो रहा है । संसार के पदार्थों के
सारी आसक्तियाँ टूटती जा रही हैं । शरीर के प्रति
तो अनासक्ति के भाव जागृत हो रहे हैं । वास्तव में यह
भूति—यह आत्म ज्ञान की रमणता अद्भुत है, अनिर्वचनीय है, और
अन्त दुर्लभ है । इसी दृष्टि से तो कहा गया है—

धन-जन-कंचन-राज सुख, सबहि सुलभ करि जान ।

दुर्लभ है संसार में, एक यथार्थ ज्ञान ॥

संसार की समस्त सम्पदा यहां तक की चक्रवर्ती का छः खण्ड
वैभव और देवलोकों के सुख भी सुलभ है, किन्तु यथार्थ ज्ञान
की बोधि बीज की प्राप्ति को दुर्लभ माना गया है ।

यह दुर्लभ बोधि बीज मुझे अनन्त-अनन्त जन्मों के भटकाव
प्राप्त हुआ है । क्या यह यो ही सहज में प्राप्त हो गया है ?
नहीं, इसके लिये मेरी इस आत्मा को मिथ्यात्व मोह के साथ कितना
घर्ष करना पड़ा है ? अगणित बार मेरी इस आत्मा के विशुद्ध
पदार्थों ने मिथ्यात्व एवं उसके सहचर अनन्तानुबन्धी कषायों के
प्रसर्पण किया है । सत्तर (७०) कोटाकोटि सागरोपम की स्थिति
ने इस मिथ्यात्व को घटा कर अन्तः कोटाकोटि सागरोपम जितनी
स्थिति में लाने के लिये यथा प्रवृत्तिकरण, अपूर्णकरण एवं अनिवृत्ति
एवं जैसी विचारों की विशुद्धि पर आरोहण करने के पश्चात् कहीं
यह बोधिलाभ हुआ है । इतने तुमुल संघर्ष एवं महानतम श्रम से
लब्ध इस सम्यग्दृष्टि बोध को पुनः खो देना क्या बड़ी भारी मूर्खता
होगी ?

नहीं, अब यह नहीं हो सकता है । अब तो मेरे अध्यवसायों
द्वारा-आत्म परिणामों की विशुद्धि बढ़ती ही जा रही है । बोधिलाभ
पश्चात् प्राप्त होने वाली विरति की धारा मेरी चेतना में गहरा
है, जो कि बोधि बीज की फल श्रुति है । शास्त्रकार कहते हैं

“आणस्स फलं विरइ”

ज्ञान का फल विरति में है—हेय के परित्याग में है । जहाँ

हेय का त्याग होगा वहां त्याग-साधना रूप सैयम सहज ही फलित और इस प्रकार यह आत्मा चैतन्य समीक्षण से परमात्म समीक्षा पहुंच जाएगी । यह विरति का भाव तो प्राप्त हुआ था बोधि से आदि तीर्थंकर प्रभु ऋषभदेव के ६८ पुत्रों को ।

प्रभु ऋषभदेव के ६८ पुत्रों का बोधि बीज समीक्षण

आदि तीर्थंकर प्रभु ऋषभदेव के ज्येष्ठ पुत्र चक्रवर्ती सम्राट् भरत क्षेत्र के छहों खण्ड पर विजय श्री प्राप्त कर ली । दिग्दिग् अपनी विजय की दुन्दुभि का उद्घोष करते हुए जब वे अपनी धानी में लौट आए, किन्तु उनके चक्ररत्न ने आयुधशाला में प्रवेश किया । चक्रवर्ती सम्राट् का चक्र रत्न इस बात का प्रतीक होता कि छह खण्ड की सम्पूर्ण पृथ्वी पर चक्रवर्ती सम्राट् की आज्ञा अनुशासन पूरा स्वीकृत नहीं होने तक वह आयुधशाला में प्रवेश करता है, बाहर ही चलता रहता है ।

चक्रवर्ती सम्राट् भरत ने अपने राजपुरोहित से पूछा कि मैं छः खण्ड के सम्पूर्ण भरत खण्ड पर विजय श्री प्राप्त करके गया हूँ तो चक्र रत्न आयुधशाला में प्रवेश क्यों नहीं कर रहा है ?

राजपुरोहित ने कहा—“सम्राट् ! छः खण्डों पर पूर्ण विजय प्राप्त कर लेने के बाद भी अभी आपने अपने भाइयों पर अपना शासन स्थापित नहीं किया है । वे आपके ६६ भाई अभी भी आपका अनुशासन को स्वीकार नहीं करते हैं । अतः जब तक वे आपके अनुशासन को स्वीकार न कर लें, आपकी सम्पूर्ण छह खण्ड की विजय मानी जा सकती है और ऐसी स्थिति में चक्र रत्न आयुधशाला में प्रवेश नहीं करेगा ।”

तत्काल भरत चक्रवर्ती ने दूत के द्वारा अपने ६६ भाइयों को संदेश कहलाया कि तुम अपने पिता श्री द्वारा प्रदत्त राज्य में विजय करो, किन्तु मेरी आज्ञा स्वीकार कर लो । इस पर बाहुबली तो विजय करने के लिये तत्पर हो गये किन्तु ६८ भाइयों ने कहा कि हमें राज्यधिकार पिता श्री ने दिया है, उसमें आपका कोई अधिकार नहीं

फेर भी हम पिता श्री से पूछेंगे वे जैसा कहेंगे, वैसा ही हम ।

६८ भाई प्रभु ऋषभदेव के चरणों में पहुंचे एवं प्रभु से निवेदन किया—“भगवन् । भरत जी अपनी विशाल राज्य सम्पदा से भी श्रुत नहीं है और हमारे छोटे-छोटे राज्य भी हड़प लेना चाहते हैं । हमें क्या करना चाहिये !”

सर्वज्ञ-सर्वद्रष्टा वीतराग प्रभु ऋषभदेव ने ६८ भाईयों को माते हुए कहा—

यद्यपि यह शाश्वत नियम है कि चक्रवर्ती सम्राट जब तक खण्डो पर परिपूर्ण शासन नहीं कर लेता है, तब तक उनका चक्र आयुधशाला में प्रवेश नहीं करता है ।

फिर भी तुम आत्मिक राज्य के लिये विचार करो—समभो

सबुज्झह कि न बुज्झह,
संबोहि खलु पेच्च दुल्लहा ।

अरे राजपुत्रों ! समभो, सम्बोध को प्राप्त करो । तुम यह नहीं समझते हो कि यह राज्य तो नश्वर है । इस राज्य के मोह जीवन समाप्त हो गया तो, आगामी काल में सम्बोधि का प्राप्त हो ही कठिन हो जाएगा, क्योंकि बोधि बीज की प्राप्ति अत्यन्त दुर्लभ है । तुम्हारी आत्मा अनादिकाल से मिथ्यात्व में—मोह में भटकती आ रही है । अब यह अवसर प्राप्त हुआ है तो इस क्षणिक-अस्थायी राज्य छोड़ो और सम्बोधि-सम्यक्त्व एवं चारित्र्य धर्म को स्वीकार करके अविनाशी मुक्तिपुरी के राज्य को प्राप्त करो जहां किसी भी चक्र-का जोर नहीं चलता है ।

प्रभु ऋषभदेव की इस अमृत देशना से उन ६८ भाईयों ने साथ सम्बोधि को प्राप्त कर लिया और समस्त राज्य वैभव को त्याग कर निकल पड़े, अविनाशी राज्य की प्राप्ति के लिये । अरे, निकल

ही नहीं पड़े, बोधि बीज समीक्षण के द्वारा ऐसी उच्च कोटि की वास्तविकता की कि उसी जीवन में चरम एवं परम आनन्द स्वरूप अक्षय साक्षात्कार को प्राप्त ही कर लिया ।

इस प्रकार बोधि समीक्षण के द्वारा साधक अपने अनात्म भ्रमण को अवरोद्ध करके जन्म-मरण को अत्यन्त सीमित कर देता अपने जीवन के-आत्मा के मूल स्वरूप का बोध प्राप्त करता । मूल लक्ष्य के लिये गतिशील हो जाता है ।



संसार के समस्त प्राणियों से भिन्नता का मानव के पास यदि आधार है तो, वह है धर्म । यदि मानव जीवन से धर्म को अलग दिया जाय—साधना को निकाल दिया जाय तो पशु में और मानव अथवा देव और मानव में क्या अन्तर रह जाता है ? इसी दृष्टि नीतिकारो ने कहा है—

आहार निद्राभय मैथुनञ्च, सामान्य मेतत् पशुभिः नराणां ।
धर्मोहि तेषामधिको विशेषो, धर्मेण हीना पशुभिः समाना ॥

भोजन, निद्रा, भय एवं मैथुन-सन्तति-प्रजनन का कार्य—ये सभी स्याए मानव एवं मानवेतर तिर्यच प्राणियो में समान रूप से पायी जाती है । पशु जगत में भी ये ही समस्याएं पायी जाती हैं और मानव भी । फिर मानव अपने आपको किस आधार पर श्रेष्ठ मानता है ? वह यह सोचे कि अधिक से अधिक भौतिक सुख-सुविधाएं जुटाने वह सक्षम है, जो कि पशु नहीं कर पाता है । तो यह विशेषता दैविक सृष्टि में उससे कई गुणा अधिक है, बल्कि देवों को तो इसके प्रयास भी नहीं करना पड़ता है, उन्हें सारी समृद्धि पूर्व जन्म के गों से सहज ही प्राप्त हो जाती है । उन्हें अपनी सुख-सुविधाओं के लिये भौतिक साधनों को जुटाने के लिये किसी प्रकार का कोई आविष्कार करना पड़ता । उनके सामान्य से संकल्पों से समृद्धि उनके चरणों से बढ़ी आती है ।

इस आधार पर हम यह अच्छी तरह समझ सकते हैं कि सार के इतर प्राणियों से मानव के भिन्नता की पहचान केवल धर्म धना ही है । धर्म तत्त्व ही एक ऐसा तत्त्व है जो मानव को अन्य भी प्राणियो से श्रेष्ठ ख्यापित करता है ।

इस प्रकार धर्म तत्त्व की महत्ता पर गहन चिन्तन करना धर्म तत्त्व समीक्षण कहलाता है । समीक्षण ध्यान का साधक धर्म शब्द

का व्याख्या, उसके स्वरूप एवं उसके उद्देश्य आदि के विषय में करता हुआ आत्म समीक्षण करता है ।

धर्म: परिभाषा समीक्षण

यों तो धर्म की अनेक परिभाषाएं की गई हैं, किन्तु शाब्दिक परिभाषा है—“धारयति इति धर्मः” अर्थात् “दुर्गति जनानां सद्गति धारयति इति धर्मः ।” दुर्गति में गिरते हुए को जो बचाये रखे—सद्गति में धारण करके रखे वह धर्म है इस शाब्दिक व्याख्या से धर्म का अर्थ उस भाव विशुद्धि एवं अनुष्ठान से लिया गया है जो शुभ कर्म या कर्म निर्जरा का हो । लाक्षणिक परिभाषा के अनुसार तीर्थंकर भगवन्तों ने—सहायो धम्मो” वस्तु के मौलिक स्वभाव को धर्म कहा है । कि पदार्थ का मूल स्वभाव उसका धर्म है । यथा अग्नि का ऊष्णता का धर्म है, पानी का शीतत्व उसका धर्म है, स्वरूप में रमण आत्मा का धर्म है ।

धर्म समीक्षण में साधक केवल धर्म शब्द की परिभाषा ही नहीं अटकता, अपितु धर्म के लाक्षणिक अर्थों का समीक्षण है । जब वह वस्तु के स्वभाव का समीक्षण करता है और उसकी गहनता में प्रवेश करता है, तो उसका चिन्तन आत्म-स्व-केन्द्रित होता है । वह बहिर्गामी न होकर अन्तर्गामी चिन्तन है । साधक धर्म शब्द के मूल लाक्षणिक अर्थ को हृदयंगम के स्वरूप रमणता की स्थिति में प्रवेश कर जाता है और जहाँ रमणता आती है, वहाँ विश्वोपम्य की भावना सहज बन आत्म रमणता के क्षणों में संसार के समस्त प्राणी अपने कि वा आत्मवत् ही दिखाई देने लगते हैं और स्थिति में अहिंसा ही फलित हो जाती है । इसी आधार पर अहिंसा को धर्म आधार अथवा प्राण कहा गया है । आत्मोपम्य की भावना वही अहिंसक चित्त बन सकता है और जिस चित्त में अहिंसा धर्म का आवास होता ही है । क्योंकि अहिंसा—दया को धर्म तत्त्व स्वीकार किया गया है ।

जैनागमों के स्वर हैं—

“धम्मो मंगल मुक्किट्ठं, अहिंसा संजमो तवो ।”

धर्म उत्कृष्ट मंगल रूप है, जो कि अहिंसा, संयम और तप है । संयम और तप तो उपचार से धर्म है, वास्तव में तो धर्म हिंसा ही है । अहिंसा भगवती मे संयम, तप आदि सभी समाहित जाते हैं । कहा गया है—

“दया धर्म का मूल है”

धर्म का मूल दया-अहिंसा है । जहा अहिंसा है, वहा धर्म है, हां हिंसा है वहां अधर्म है । इसीलिये तो कहा है—

“हिंसा नाम भवेद्धर्मो न भूतो न भविष्यति ।”

हिंसा में धर्म हो, यह न कभी हुआ है और न कभी होगा । धर्म अहिंसा में ही हो सकता है, हिंसा में नहीं ।

समीक्षण ध्यान का साधक इस अहिंसा मूलक धर्म के द्वारा अपने से भिन्न प्राणियों पर ही अनुकम्पा दया नहीं करता है, अपितु उसके माध्यम से वह अपने आपको पाप से बचाकर स्व दया भी करता है । इस अहिंसा रूप धर्म तत्त्व का समीक्षण किया था करुणा मूर्ति धर्मरुचि अणगार ने—

धर्मरुचि अणगार का धर्म-समीक्षण

विश्रुत विद्वान् आचार्य धर्मघोष एक बार भ्रमण करते हुए अपने शिष्य परिकर के साथ चम्पानगरी में पधारे । उनके साथ उनके प्र तपस्वी करुणा मूर्ति धर्मरुचि अणगार भी थे । धर्मरुचि अणगार अपने मासखमण के पारणे हेतु भिक्षाटन करते हुए एक ब्राह्मण परिवार में यहां पहुंच गए । उस ब्राह्मण परिवार के तीन भाइयों में यह मामञ्जस्य था कि पारी-पारी से एक-एक के घर तीनों भोजन करेंगे । एक बार बड़े भाई की पत्नी नाग श्री की पारी थी । उसने भोजन नाते समय ध्यान नहीं रखा और उसके द्वारा कड़वे तुम्बे का शाक ना लिया गया । यद्यपि उसने उसमें घृत एवं मशाले आदि बहुत अच्छे डाले कि मैं सबसे अच्छा भोजन बनाकर सबको खिलाऊँ, किन्तु उसकी असावधानी से शाक एकदम कड़वा बन गया । भोजन का

समय निकट होने से उसने शीघ्रतापूर्वक दूसरा शाक तो बना किन्तु उस कटुक तुम्बे को फैंकने का उसे अवसर नहीं मिला। अतः धर्मरुचि अणगार वहां पहुंच गए और उस विप्र पत्नी नाग ने वह कटुक तुम्बे का शाक पूरा का पूरा धर्मरुचि अणगार को दिया।

धर्मरुचि अणगार उसे लेकर गुरु के चरणों में उपस्थित एवं भिक्षापात्र उनके समक्ष उपदर्शित किया। गुरु आचार्य धर्म ने उस शाक के गन्धादि से ज्ञात कर लिया कि यह विषैला पदार्थ और उग्र तपश्चरण के कारण धर्मरुचि अणगार का पेट एवं पा संस्थान अत्यन्त कोमल हो गया है, अतः यदि ये इस आहार को करेंगे तो प्राणान्त हो जाएगा। गुरुदेव ने अणगार धर्मरुचि को निश्चित किया कि इस आहार को तुम किसी प्रासुक-निर्वन्ध (जहां किसी प्राणी की हिंसा न हो) स्थान पर परठ दो (गिरादो)।

धर्मरुचि अणगार उस शाक को लेकर जंगल में गए। एक निर्वन्ध स्थान देखकर वहां उन्होंने उस शाक का एक वृन्द उखाड़ा और प्रतीक्षा करने लगे कि कहीं इसके द्वारा यहां जीवों की विनाश हिंसा तो नहीं होती है। कुछ ही समय में उन्होंने देखा कि अनेक चींटियां उस शाक की चिकनाई के कारण वहां चली आयी और शाक खा कर मरने लग गईं। यह देखकर उनका करुणापूत हृदय द्रवित हो गया। उन्होंने सोचा—जब एक वृन्द से इतनी चींटियां मर रही हैं, तो पूरी शाक के परठने से कितने प्राणी बेमौत मारे जायेंगे? ओह मेरे निमित्त से कितने प्राणियों की हिंसा हो जायेगी। अन्तः समीचीन करते हुए उन्हें लगा कि गुरुदेव ने इसे निर्वन्ध स्थान पर डालने का उद्देश्य ही है। तो फिर मेरे पेट के अतिरिक्त और कौनसा निर्वन्ध स्थान है? बाहर में तो जहां कहीं भी डालूंगा अनेकों प्राणी मृत्यु प्राप्त होंगे। अरे, मेरा यह शरीर तो नाशवान् है ही, इसका तो दिन विनाश होना ही है, फिर क्यों नहीं जीव रक्षा रूप धर्म में इसका उपयोग कर लिया जाए?

यह चिन्तन करके वह कटुक विषमय शाक के स्वयं खा

ही समय में उनके शरीर में वेदना बढ़ गई । पूरे शरीर में दाह होने लगा । किन्तु वे मानसिक समताभाव के साथ धर्म समीक्षण में लीन हो गए विविपूर्वक संथारा ग्रहण कर लिया और उज्ज्वल भावों देहत्याग कर सर्वार्थसिद्ध विमान में जाकर देवरूप में उत्पन्न हो गये ।
 त से आयुपूर्ण होने पर पुनः मनुष्य बनकर मुक्तिगामी बन जाएंगे ।
 यह था महामुनि धर्मरूचि का धर्म तत्त्व समीक्षण । उन्होंने हिंसा धर्म को अपने जीवन के आचरण में ढालकर दिग्ध दिया, यह जितना महत्त्वपूर्ण नहीं है, उतना धर्म लाभप्रद है और उन्होंने अपने जीवन-शरीर का उत्सर्ग कर दिया प्राणी रक्षा रूप धर्म साधना मिले ।

धर्म तत्त्व समीक्षण एक अन्य रूप से

धर्म तत्त्व समीक्षण का एक अन्य रूप है, जिसमें साधक के भेदों-प्रभेदों का समीक्षण करता है । यों तो धर्म एक भाव शेष है, जिसका सीधा सम्बन्ध अन्तरंग वृत्तियों से होता है । तथापि कि भावों के अगणित स्तर होते हैं अतः धर्म के भी विभिन्न रूप जाते हैं । इसी आधार पर धर्म के विविध आयामी भेद-प्रभेद गमों में उपलब्ध होते हैं । प्रभु महावीर ने स्थानाग सूत्र में धर्म के दो प्रकार का विभिन्न अपेक्षाओं से उल्लेख किया है ।

धम्मे दुविहे पण्णत्ते तंजहा—सुय धम्मेचेव चरित्त धम्मेचेव ।

धर्म के दो भेद हैं—श्रुत धर्म एवं चरित्र धर्म । ये दोनों ही प्रकार के धर्म आत्मा के भाव विशेष हैं । आत्मा की ज्ञान पर्याय एवं शुद्ध स्वरूप रमण पर्यायों का समीक्षण एवं चारित्र समीक्षण के अन्तर्गत आता है । पुनः धर्म के दो भेद करते हुए कहा गया है—

धम्मे दुविहे पण्णत्ते तंजहा आगार धम्मे चेव अणगार धम्मे चेव ।

आपेक्षिक दृष्टि से चारित्र धर्म दो प्रकार का है आगार-गृहस्थ धर्म और अणगार श्रमण धर्म ! आगार एवं अणगार अवस्थाएं आत्मा त्याग भावनाओं से निर्मित होने वाली भाव दशाएं हैं, जो बाहर के विचारों से भी जुड़ी हुई हैं । समीक्षण ध्यान का साधक आत्म समीक्षण की दृष्टि से हेय का त्याग करता जाता है और उपादेय को ग्रहण करता जाता है । इस प्रकार आगार और क्रमशः अणगार धर्म को छोड़ उसके चरण बढ़ते जाते हैं ।

धर्म समीक्षण में धर्म के दस भेदों का समीक्षण भी किया जाता है, वे हैं—

दस विहे समण धम्मे तंजहा—(१) खत्ति, (२) मुत्ति, (३) अज्जवं, (४) मद्दवं, (५) लाघवं, (६) सच्चं, (७) सयम, (८) तवं, (९) चेइयं, (१०) बम्भयेखासं। *अष्टांग योग*

क्षमा, निर्लोभता, ऋजुता, मृदुता, लघुता, सत्य, संयम, त्याग और ब्रह्मचर्य—ये श्रमण साधक के प्रमुख आचरणीय धर्म हैं। ध्यान साधक धर्म समीक्षण के क्षणों में अपनी चित्त-वृत्तियों को धर्म उपर्युक्त दस अवस्थाओं में ऐसा रचा-पचा लेता है कि उसकी चेता एकदम हल्की हो जाती है एवं समस्त चराचर सृष्टि के प्रति सह आत्मीय हो जाती है। वह क्रोधोत्पत्ति के प्रबलतम निमित्त के उपस्थित होने पर भी अपने क्षमा स्वभाव से विचलित नहीं होता। भय, अपमान करने वाले पर ही नहीं, प्राणांत कर देने वाले व्यक्ति पर उसके मन में शत्रुत्व का भाव निर्मित नहीं होता। वह क्षमा अपना अचूक अस्त्र बना लेता है, जहां संसार की सभी आत्माएं उस अपनी आत्मीय लगने लगती हैं।

इसी प्रकार वह साधक निर्लोभता समीक्षण में समस्त पुद्गल के प्रति अनासक्ति भाव का चिन्तन करता है। उसकी पुद्गलसंक्षीण हो जाती है। वह तृष्णा के जाल को तोड़कर उससे बाह्य निकल जाता है। वह यह समझ लेता है कि यह लोभ-तृष्णा ही आत्मा के समस्त सद्गुणों को नष्ट कर देने वाला है। आगमकार ने ठीक ही तो कहा है—

“सोहि सव्व विणासओ”

लोभ सब सद्गुणों को नष्ट करने वाला होता है।

समीक्षण ध्यान का साधक “मायामिताणि णासेइ” के आग्रह को जीवन में आत्मसात् करता हुआ कुटिलता से बचे रहने का प्रयास करता है। वह आत्मदर्शन का मूलाधार ऋजुता में ही खोजता है। ध्यान का अर्थ ही है सहजता-सरलता। सहज-सरल व्यक्ति आत्म साधना की गहराई में प्रवेश कर सकता है। प्रभु महावीर कथन है कि—

“सोहि उज्जुय भूप्पस्स, धम्मो सुद्धस्स चिद्धइ।”

शुद्ध ऋजुभूत हृदय में ही धर्म ठहर सकता है। अतः आर्जव समीक्षण में साधक अत्यन्त सरल होने का प्रयास करता है।

इसी प्रकार मृदुता एवं लघुता धर्म समीक्षण में साधक कठोर किवा अहंकार एवं गुस्ता-भारभूत बने रहने से होने वाली हानि समीक्षण करता है । “माणो विणयणासणो” के अनुसार वह अहं- अथवा कठोरता को अपने धर्म के मूल गुण विनय को नष्ट करने का मानकर उससे बचने का प्रयास करता है । वह अपने बड़ो के विनम्र एवं छोटे के प्रति स्नेहिल बनता जाता है । उसका चिन्तन होता है कि भारी पदार्थ नीचे की ओर जाता है एवं हल्का पदार्थ ऊपर की ओर उठता है, अतः मुझे अपनी आत्मा को लघुभूत करना है । मैं उपधि एवं कर्म आदि से जितना हल्का बनूंगा उतनी ही चेतना ऊर्ध्वगामी बनेगी ।

“सच्च लोगम्मि सार भूयं” का आगम वाक्य साधक की धना का मूल आधार होता है । शास्त्रकारों ने सत्य को भगवान् कर पुकारा है—सच्च खु भगव ।” अतः साधक धर्म समीक्षण में सत्य धर्म को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लेता है । वह असत्य पण ही नहीं, असत्य सकल्प एवं असत्य आचरण से भी बचने का प्रयास करता है ।

सत्य के साथ ही संयम, तप और त्याग साधक जीवन से सहज ही जुड़ जाते हैं । मानसिक वाचिक एवं कायिक-असत्प्रवृत्तियों से संयमित किये बिना सत्य आचरण नहीं हो सकता है, तो तप और त्याग के बिना संयम भी नहीं टिक सकता है, अतः धर्म समीक्षण में साधक संयम, तप और त्याग के उदात्त भावों-व्यवहारों से अपनी आत्मा को सजाता है । वह मन और इन्द्रियो को संयमित करने के लिये तप एवं त्याग-भौतिक आकर्षणों के परित्याग को स्वीकार करता है । और ऐसी स्थिति में उसके जीवन में ब्रह्मचर्य सहज ही फलित होता जाता है । वासना उसके जीवन से तिरोहित हो जाती है । विकारों सहित आंधी धर्म समीक्षण-साधक को विचलित नहीं कर सकती है । कि धर्म तत्त्व का मूल स्वरूप उसकी समझ में आ जाता है—धर्म महत्त्व को वह समझ लेता है कि संसार में धर्म तत्त्व से बढ़कर और कोई तत्त्व नहीं है । अतः उसकी अविचल आस्था होती है कि—

सुरतरु देय सुख, चिन्तित चिन्ता-रैन ।
विन याचे विन चिन्तिये, धर्म सदा सुख देन ॥

कल्पतरु एवं चिन्तामणि जैसे पदार्थ भी याचना करते ही इच्छित वस्तु प्रदान करते हैं, किन्तु धर्म तत्त्व ही ऐसा तत्त्व है। बिना किसी कामना के अक्षय-अनन्त आनन्द प्रदान करता है।

इस प्रकार धर्म समीक्षण में साधक धर्म के स्वरूप एवं प्रभेदों का समीक्षण करता हुआ परभाव से ऊपर उठकर स्वभाव आत्म धर्म में स्थिर होने का प्रयास करता है, जो कि समीक्षण का मूल उद्देश्य है। राग-द्वेष रूप काषायिक परिणतियां आत्मा वैभाविक वृत्तियां हैं। इन वैभाविक वृत्तियों से अलग हटकर स्वभाव किंवा स्वरूप में रमण करना हमारी साधना का मूल लक्ष्य है, जो इस लक्ष्य की ओर गति देता है धर्म समीक्षण।

उपसंहार

इस प्रकार द्वादस भावना अथवा अनुप्रेक्षाओं का समीक्षण साधक को अन्तर्मुखी बना देता है, उसे मुक्ति मार्ग का पथिक होना मुक्ति मंजिल का अधिकारी भी बना देता है। अनित्य, अशरण, नश्वर एवं एकत्व आदि एक-एक भावना का समीक्षण ही साधक को महान की परमोच्च दशा तक पहुँचा सकता है, तो यदि साधक अपने दीन साधना क्रम में द्वादस भावनाओं का समीक्षण करता रहे तो उसे जीवन की उस परमोच्च स्थिति को कौन रोक सकता है ?

संसार की अनेक आत्माओं ने एक-एक भावना के समीक्षण के द्वारा आत्म-दर्शन एवं परमात्म दर्शन के द्वार उद्घाटित कर लिए हैं, तो हमारा यह द्वादश अनुप्रेक्षा समीक्षण अवश्य ही हमें अपने स्वयं लक्ष्य तक पहुँचाएगा। यह द्वादस अनुप्रेक्षाओं का चिन्तन हमारे मुक्ति मंजिल के द्वादस सोपानों का कार्य करेगा और इन सोपानों का आरोहण करके हमारी चेतना बिना किसी व्यवधान के अपनी मंजिल तक पहुँच जाएगी, जहाँ जाने के पश्चात् जन्म-मरण-आधि-व्याधि सभी संकलेश सदा-सदा के लिये घट जाएंगे। हम अजर-अमर स्थिति का वरण कर लेंगे।

द्वादस अनुप्रेक्षा समीक्षण के साथ समीक्षण ध्यान के दार्शनिक एवं सैद्धान्तिक पक्ष का विवेचन सम्पन्न होता है । इस विवेचन के आधार पर यह सुस्पष्ट हो जाता है कि समीक्षण ध्यान साधना आगम सम्मत सुपरीक्षित एवं सुव्यवस्थित ध्यान पद्धति है । यह जन जीवन को तनाव मुक्त करके व्यवस्थित जीवन जीने का बोध पाठ तो देती है, किन्तु यही इसका अन्तिम उद्देश्य नहीं है । इस साधना पद्धति का मूल उद्देश्य है आत्म साक्षात्कार एवं परमात्म भाव का जागरण । जिसके बाद साधक को कुछ भी करना शेष नहीं रहता । चेतना देहादि कर्तृत्व भाव से सर्वथा मुक्त होकर अकर्तृत्व में प्रतिष्ठित हो जाती और "अप्पा सो परमप्पा के स्वर सार्थक या प्रतिफलित हो जाते हैं ।"

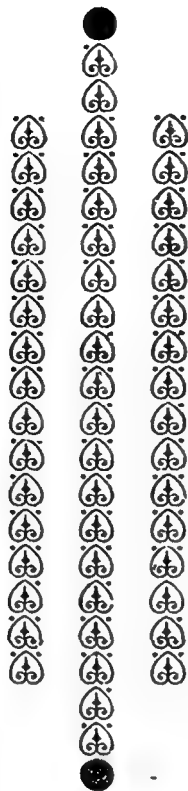
चेतना के इस चरम एवं परम उद्देश्य की उपलब्धि के लिये साधना के सैद्धान्तिक अथवा दार्शनिक पक्ष को जान लेना ही पर्याप्त नहीं है, उसके साधना के विविध प्रयोगों से गुजरना पड़ता है । साधना का प्रयोगात्मक अनुशीलन करना होता है । प्रयोग के अभाव में साधना अथवा ध्यान पद्धति का विवेचन केवल वाणी विलास बनकर रह जाता है । वह जीवन को रूपान्तरित नहीं कर सकता । तनावों से मुक्ति नहीं दिला सकता और उसके अभाव में आत्म शांति कयमपि सम्भव नहीं है ।

अतएव समीक्षण ध्यान के दार्शनिक एवं सैद्धान्तिक विवेचन साथ ही अगले द्वितीय खण्ड में समीक्षण ध्यान साधना की प्रयोगात्मक-प्रेक्टिकल विधियों को संयोजित किया जा रहा है, ताकि समीक्षण ध्यान को सामोपागता सम्पूर्णता प्राप्त हो सके तथा साधक समीक्षण ध्यान पद्धति को अपने जीवन का अंग बना सके । यह हम अच्छी तरह जानते हैं कि साधना चर्चा का विषय नहीं है, वह अनुशीलन का विषय है । जब तक साधनात्मक प्रक्रियाओं से गुजरा नहीं जाता-जीवन में साधना के प्रयोग नहीं किये जाते तब तक साधना चर्चा क्षुधित व्यक्ति के द्वारा की जाने वाली मिठाई के स्वाद की चर्चा के समान ही रहती है । वह चर्चा क्षुधाशान्त नहीं करती, अपितु मिठाई के प्रति जिज्ञासा जागृत करके क्षुधा को और अधिक बढ़ा देती है ।

ठीक इसी आधार पर यह कहा जा सकता है कि समीक्षा ध्यान की पूर्व पृष्ठों में की गई विवेचना पाठकों की क्षुधा शान्ति के निमित्तक नहीं होकर क्षुधावृद्धि की ही निमित्तक बन गई होगी। पाठकों के मन में एक जिज्ञासा का भाव अवश्य जागृत हुआ होगा कि आखिर इस विस्तृत चर्चा के अध्ययन से हम साधक तो नहीं बन सकते। यह तो एक मस्तिष्क की खुराक ही हो पायी है। साधक जीवन का अग किस प्रकार से बन सकती है ? यह समाधान उपर्युक्त विवेचन से नहीं हो पाता है।

बस इसी जिज्ञासा के समाधान हेतु ग्रन्थ के द्वितीय खण्ड आलेखन हुआ है। इसके द्वारा साधना की विविध आयामी प्रणालियों को आत्मसात् करके साधना का वास्तविक आनन्द प्राप्त करने के साथ ही आत्म साक्षात्कार की स्थिति तक भी पहुँचा जा सकता है।





द्वितीय खण्ड

साधना
(विधि-विधान)

सजगता-सतर्कता

कोई कार बड़ी तेज गति से किसी दिशा में जा रही हो और उसे सहसा पीछे की ओर—ठीक विपरीत दिशा में मोड़ना हो तो कितनी सजगता एवं सतर्कता की आवश्यकता होती है ? ठीक इसी प्रकार आम व्यक्ति की जीवन प्रणाली भौतिकवाद की ओर बड़ी तेजी से भाग रही हो और उसे साधना के द्वारा अव्यात्म की ओर मोड़ना हो, तो अत्यधिक सजगता-सतर्कता की आवश्यकता होती है ।

इसी दृष्टिकोण को समक्ष रखते हुए समीक्षण ध्यान साधना की प्रयोग पद्धतियों से पूर्व कुछ सजगता-सतर्कता के सूत्रों पर चिन्तन कर लेना आवश्यक हो जाता है ।

चूँकि ध्यान साधना हमारे जीवन की एक बधी-बधाई दिशा से विपरीत दिशा में गतिशील होने की यात्रा है, अतः इसमें अनेको व्यवधान खड़े हो सकते हैं, कुछ संकटों का सामना करना पड़ सकता है, किन्तु यदि उन व्यवधानों एवं संकटों के पूर्व हम थोड़ी सजगता अपनाएँ एवं सतर्कता पूर्वक साधना मार्ग में गति करें तो सफलता सहजता से हमारा वरण कर लेगी ।

ध्यान साधना में सजगता दो प्रकार की होती है—एक भावात्मक एवं दूसरी विध्यात्मक । भावात्मक सजगता में प्रमुख है—साधक की अविचल श्रद्धा एवं सुदृढ संकल्पशीलता । जब तक साधना की किसी भी विधि पर विशुद्ध श्रद्धा न हो—अविचल विश्वास न हो और सुदृढ संकल्प न हो, उस विधि में सफलता संशयास्पद बनी रहती है । साधक की मनस्थिति में यह अविचल अवस्था बनी रहनी चाहिये कि मुझे इस साधना मार्ग के द्वारा अवश्य सफलता प्राप्त होगी ।

आचार्य शुभचन्द्र ने अपने विशिष्ट एवं मौलिक आकर ग्रन्थ ज्ञानार्णव में एक अच्छे ध्यान साधक के लक्षण बताते हुए उसके आठ विशिष्ट गुणों की अनिवार्यता पर बल दिया है—

मुमुक्षु जन्म निर्विण्णः शान्त चित्तो वशी स्थिरः ।
जिताक्षः संवृतो धीरो, ध्याता शास्त्रे प्रशस्यते ॥

ध्यान साधक में निम्नलिखित आठ गुण आवश्यक माने गए हैं।

(१) **मुमुक्षु**—ध्यान साधना का प्रमुख लक्ष्य है मुक्ति प्राप्ति करना । अतः समीक्षण ध्यान के साधक में मुमुक्षु भाव अर्थात् तमः के बन्धनों से कर्म से मुक्त होने की तीव्र अभिलाषा होनी चाहिये । ध्यान में आने वाले विघ्नो-बाधाओं को वही व्यक्ति सहर्ष पार कर सकेगा जिसके अन्तरंग में मुक्ति^{की} तीव्र तमन्ना होगी ।

(२) **जन्म निर्विण्ण**—जिसके हृदय में पुनः-पुनः होने वाले जन्म-मृत्यु की परम्परा के प्रति उदासीनता हो तथा जो पौद्गालिक सुखों के प्रति निर्वेद प्राप्त कर चुका हो ।

(३) **शान्त चित्त**—समीक्षण ध्यान साधक का चित्त शान्त होना चाहिये । मानसिक उद्वेगों में लिप्त रहने वाला व्यक्ति ध्यान साधना की योग्यता प्राप्त नहीं कर सकता है ।

(४) **वशी**—जिसकी चित्त वृत्तियाँ स्वयं के नियन्त्रण में रहें जो मन को सयमित रख सकता हो, वही ध्यान साधना में सफलता प्राप्त कर सकता है ।

(५) **स्थिर**—जो मन और तन को स्थिर रखने का अभ्यास हो—जिसका आसन स्थिर हो, दैहिक चपलता न हो ।

(६) **जिताक्षः**—जो इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर सकता हो वासना की और दौड़ती हुई इन्द्रियो को नियन्त्रित-सयमित किये बिना ध्यान साधना नहीं हो सकती है । अतः साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह जितेन्द्रिय हो ।

(७) **संवृत्त**—जिसने अपनी मानसिक, वाचिक एवं शारीरिक वृत्तियों को संवृत कर लिया हो अर्थात् जो पाँचों आस्रव द्वारा प्रवृत्ति अवरोध करके संवर साधना में प्रवृत्त हुआ हो, वही ध्यान साधना में गतिशील बन सकता है ।

(८) **धीर**—जिसकी चेतना में धैर्य का सम्बल हो । जो लब्धि के प्रति बार-बार अवीर नहीं बनता हो और ध्यान के क्षणों में आने वाले उपसर्गों के समय अपना धैर्य नहीं खोता हो । ध्यान के क्षणों में देह के प्रति अनासक्ति का भाव बनाया जाना ।

ज्ञातः उस समय कैसी भी विकटतम परिस्थिति उपस्थित हो साधक को साधना में धैर्य रखना होता है ।

ज्ञानार्णव ग्रन्थ के अनुसार ये आठ लक्षण ध्यान साधक के लिये बताए गए हैं । ये भावात्मक लक्षण हैं, किन्तु कुछ परिपार्श्विक परिस्थितियाँ भी ध्यान की भूमिका का निर्माण करती हैं, जिनके प्रति जो सजग-सतर्कता आवश्यक है । यद्यपि इनके सन्दर्भ में रचना के आरम्भ में ही विस्तृत संकेत दिये जा चुके हैं, तथापि एक सामान्य संकेत यहाँ आवश्यक समझा जा रहा है ।

(१) समीक्षण ध्यान साधना के समय-समय की नियमितता तथा ध्यान साधना की उपलब्धियों में प्रेरक निमित्त बनता है, अतः समय की पावन्दी नितान्त आवश्यक है ।

(२) ध्यान के पूर्व शरीर शुद्धि अर्थात् लघुशंका, दीर्घशंका आदि शारीरिक प्रवृत्तियों से निवृत्त हो लेना चाहिये ताकि ध्यान में किसी प्रकार तदनु रूप व्यवधान उत्पन्न न हो ।

(३) साधना के लिये स्थान शान्त-एकान्त प्राकृतिक दृष्टि रम्य हो तो श्रेष्ठ है ।

(४) ध्यान में यथाशक्य पालथी लगाकर ऐसे सरल आसन बैठना चाहिये कि जिसमें लम्बे समय तक बैठने पर भी किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न न हो और दीर्घकाल तक बैठा जा सके ।

(५) साधना के समय शरीर पर एक दम ढीले वस्त्र होना अभिप्रेत है । शीतनिवारण के लिये कम्बल आदि का प्रयोग हो सकता है स्वेटर आदि का नहीं ।

(६) ध्यान के समय मेरूदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधा रहना चाहिये, जिसमें सुषुम्ना नाड़ी में प्राण संचार होने में व्यवधान न हो ।

(७) यथासम्भव ध्यान सीधा जमीन पर बैठकर न किया जाये, क्योंकि इससे साधना काल में उत्पन्न होने वाली शारीरिक ऊर्जा-शुभ्र भूमि में उतर जाती है । अतः सूखे घास-फूस का आसन श्रेष्ठ माना गया है । इसके बाद सूती वस्त्रों का आसन और फिर ऊन के आसन का नम्वर आता है ।

(८) साधना काल में निम्न बातों पर विशेष ध्यान दि-
जाना चाहिये:-

(१) चित्त को पूर्ण एकाग्र बनाये रखने का प्रयास रह-
ना चाहिये । ज्योंही वह भटकने लगे, उसे मूल केन्द्रीय विषय पर ल-
आने का प्रयास करना चाहिये ।

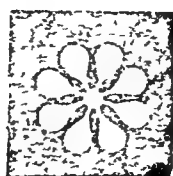
(२) किसी प्रकार की ऊब के बिना साधना के प्रति सुदृढ़ हो-
रहना चाहिये । अनुत्साह, नीरसता, मन का उचटना, शीघ्र लाभ नहीं
होना, अस्वस्थता एवं अन्य सांसारिक कठिनाइयों के क्षणों में भी मन
में ध्यान के प्रति रुचि बने रहना चाहिये । इन विघ्नों का उद्घा-
मुकाबला करने की क्षमता अर्जित करना चाहिये ।

(३) साधना में निरन्तरता बने रहना आवश्यक है । अतः
अधिक आवश्यक कार्य के अतिरिक्त साधना के कार्य में व्यवधान नहीं
डालना चाहिये ।

(४) साधक का आहार-विहार सात्विक होना चाहिये ।

उपर्युक्त स्थितियों पर सावधानी रखते हुए यदि प्रस्तुत समी-
क्षण ध्यान विधियों का अनुशीलन किया जाता है तो तनाव मुक्ति और
आत्म-शांति के द्वार निश्चित ही उद्घाटित हो सकते हैं ।

यह कहा जा चुका है कि ध्यान-वर्चा का नहीं, प्रयोग का
विषय है । आप और हम इस साधना के प्रयोग-अनुशीलन से
साधना की गहराई में उतरते जायें—उतरते जायें...आनन्द स्वयं
उपलब्ध होगा ।



समीक्षण ध्यान : साधना

समीक्षण ध्यान के दार्शनिक किंवा वैचारिक पक्ष पर एक मान्य चर्चा की जा चुकी है। किन्तु यह स्पष्ट किया जा चुका है, समीक्षण ध्यान केवल वैचारिक या काल्पनिक हवाई किला ही है। समीक्षण ध्यान ही नहीं, कोई भी ध्यान साधना, यदि वैचारिक सैद्धान्तिक परिवेश तक ही सीमित है, तो वह अधूरी है या यों कहें कि वह ध्यान नहीं, केवल विचारों का सकलन मात्र है।

ध्यान तो एक ऊर्जस्विल प्रक्रिया है, जिसे अनुभूति के धरा-तल पर जीया जाता है। ध्यान के सन्दर्भ में लच्छेदार भाषण दे दिया जाय, उस पर वृहत्काय ग्रन्थ लिख दिया जाय और उसे बहुत सुन्दर से व्याख्यायित कर दिया जाय, क्या इसे ध्यान साधना कहा जा सकता है? हां, वह ध्यान की विवेचना कही जा सकती है, ध्यान साधना नहीं।

ध्यान साधना का अर्थ है—जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में तन्मयता-लीनता अथवा एकाग्रता एव समरसता का घटित होना—और होता है ध्यान की प्रयोगात्मक प्रक्रिया के द्वारा। ध्यान के प्रयोग डूबता हुआ साधक उस गहराई को छू जाता है, जो ध्यान पर ख पृष्ठ पढ़ लेने या हजारों पृष्ठ लिख देने पर नहीं हो सकता।

यह सत्य है कि ध्यान की प्रयोगात्मक पद्धतियों को समझने लिए ग्रन्थों की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। साधक को अ दिग्बोध प्राप्त हो सकता है, किन्तु तज्जनित आनन्द तो ध्यान-साधना की गहराई में पैठने पर ही प्राप्त हो सकता है। अध्ययन—अध्ययन ही रहता है, अनुशीलन नहीं। आनन्द अध्ययन में नहीं अनुशीलन में होता है। जैसे किसी को मिठाई का ज्ञान है कि वह कैसे बनती है, किन तत्वों से बनती है और कितनी स्वादिष्ट लगती है। किन्तु जब तक उसे खाया नहीं जाता, मिठाई का स्वाद-जनित आनन्द ही लिया जा सकता है। ठीक उसी प्रकार यह समझ लिया जाय कि ध्यान की यह प्रक्रिया है, इस विधि से ध्यान किया जाता है और वह

इतना आनन्द देता है, कोई आनन्द नहीं दे सकता है । जब ध्यान को अनुशीलन में नहीं लाया जाता, जब तक उसे जीया जाता, ध्यान आनन्दप्रद नहीं हो सकता है । 'ध्यान तो आनन्द-उत्साह-केन्द्र है' । ध्यान से बढ़कर आनन्द प्राप्ति का और कोई मार्ग ही नहीं सकता । या यों कहें 'ध्यान और आनन्द एक ही सिक्के के दो पहलू हैं' या पर्यायवाची शब्द है । ध्यान अर्थात् आनन्द-आनन्द अर्थात् ध्यान ।

किन्तु समस्या यह है कि ध्यान साधना में उतरा कैसे जाय ? ध्यान साधना किस विधि, किस प्रक्रिया से की जाय ? कौनसा सुगम मार्ग है जिसके द्वारा ध्यान साधना के प्रयोग कर मन रंग की गहराई में डुबकी लगाई जाय ?

समीक्षण ध्यान साधना : प्रयोग और भूमिका

बस इन्हीं जिज्ञासाओं के समाधान का प्रयास प्रस्तुत प्रकार में किया जा रहा है । समीक्षण ध्यान साधना केवल वैचारिकता के अनुबद्ध साधना नहीं है, उसमें अनुशीलन की पूरी प्रक्रिया जुड़ गई है । उन्हीं प्रक्रियाओं में से कुछ का यहां विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है ।

यहां यह ध्यान देने योग्य है कि प्रस्तुत समीक्षण ध्यान विधियों में जो कुछ लिखा जा रहा है । वह अनुभूत विधियों के नाम से लिखा जा रहा है । इसकी प्रयोगात्मकता के दो रूप हो सकते हैं एक आत्म-प्रेरणा (ऑटो सजेशन Auto Suggestion) और दूसरा पर-प्रेरणा (सजेशन Suggestion) ।

साधक जब कभी ध्यान साधना में सक्रिय हो, इन विधियों में उल्लिखित शब्दावली का तन्मयतापूर्वक उच्चारण करता चला जाए । एवमू ठीक वैसा ही फीलिंग (अनुभूति) का अनुभव करता चला जाए । स्वयं के द्वारा दोहराये जाने वाली शब्दावली की इस प्रक्रिया में 'ऑटो सजेशन' (Auto Suggestion) 'या आत्म-प्रेरणा' कहते हैं ।

दूसरी विधि में मुख्यतः तैरुपर सामूहिक साधना के प्रयोग होते हैं । इसमें एक साधक गम्भीर-गहन शब्दों में उल्लिखित शब्दों के अनुसार अपने भीतर वैसा अनुभव करते चले जाते हैं । इस प्रक्रिया को पर-प्रेरणा या सजेशन (Suggestion) कह सकते हैं ।

आ-उच्चारण करता जाता है और अन्य साधक

समीक्षण ध्यान साधना की इन दोनों प्रक्रियाओं का मूल उद्देश्य एक ही है कि साधक अधिक से अधिक आत्मकेन्द्र के निकट जा चला जाए। बन्धन से मुक्ति की ओर बढ़ता जाय एवं परभाव रूपरूप पर उठकर स्वभाव में स्थिर हो जाय। यही तो हमारी साधना का मूल उद्देश्य है कि साधक पूर्णतया साध्यरूप में रूपान्तरित हो जाय, जो स्व-पर के सभी भेद मिट जाते हैं।

समीक्षण ध्यान : पूर्व भूमिका (१)

ध्यान-साधना की प्रयोगात्मक प्रणालियों को समझाने के पूर्व साधक की भूमिका शुद्धि को समझ लेना अति उपयोगी सिद्ध होता है। इस स्थान एवं परिस्थितियाँ ऐसी भी होती हैं जो ध्यान साधना के लिए तत्काल वायु मण्डल का निर्माण करती हैं अथवा साधक चित्त को अशुद्धि-पुनः उद्वेलित करके ध्यान में विक्षेप उत्पन्न करती हैं। एक अच्छे ध्यान-साधक के लिए यह सब जान लेना आवश्यक है कि किन परिस्थितियों में ध्यान लगेगा और कौन-से तत्त्व ध्यान में विघ्न उपस्थित कर रहे हैं। यहाँ उनका सक्षिप्त, किन्तु सार-गर्भित विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है।

द्रव्यादि-शुद्धि-अशुद्धि

जैन तत्त्व विवेचना पद्धति में द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की चारों ही महत्त्वपूर्ण भूमिका है। वहाँ किसी भी तत्त्व की सम्पूर्ण विवेचना भी हो सकती है जब कि उसमें द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव से चिन्तन किया गया हो। ध्यान-साधना की भूमिका शुद्धि भी तभी बन सकती है जब कि उसमें द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की शुद्धि हो। द्रव्यादि चारों की शुद्धता ध्यान साधना को सुगम बना सकती है, तो अज्ञान-चारों की अशुद्धता ध्यान को दुरूह बना देती है। ध्यान-साधना में द्रव्यादि की शुद्धता-अशुद्धता का निम्न बिन्दुओं के आधार पर चिन्तन किया जा सकता है।

द्रव्य—

ध्यान की द्रव्य सम्बन्धी विवेचना में ध्यान के लिए उपयोगी-अनुपयोगी द्रव्यों-आसनों एवं आहारादि की विवेचना होती है। साधक चित्त की शुद्धता-अशुद्धता का मानदण्ड भी द्रव्य विवेचन में ही आ जाता है।

ॐ

वर्जित द्रव्य—

कुत्सित अथवा विकार बढ़ाने वाले आसन एवं आहार ध्यान-साधक के लिये वर्जित माने गए हैं। इसी प्रकार या विक्षेपकारक पदार्थ—अस्थि, मांस, रक्त, चर्म, मेद, मज्जा, मृत जानवरों के कलेवर, खान-पान के पदार्थ पक्वान्न, ताम्बूल, धियां, तेल, इत्र, पलग, आसन शैथ्या, आभूषण, शृङ्गार, प्रमत्त पदार्थ, स्त्री आदि के कामुकतापूर्ण चित्र, इत्यादि द्रव्य जहां वहां ध्यान साधकों के चित्त में स्थिरता नहीं बन पाती है, इन या चित्त विचलित करने वाले द्रव्यों के बीच मनो निग्रह कठिन होता है, अतः इन द्रव्यों की उपस्थिति ध्यान के लिये वर्जित मानी गई है।

शुद्ध द्रव्य—

शुद्ध निर्जीव द्रव्य पृथ्वी—शिलापट्ट पर, काष्ठ के पाट चौकी पर, पराल आदि घास के आसन पर, ऊनी या सूती नादे पर ध्यानस्थ होने से विचारों में सात्विकता का संचार होता है, ये द्रव्य ध्यान-साधक के लिए शुद्ध या उचित माने गये हैं।

आहार—

समीक्षण ध्यान-साधक को परिमित एवं सात्विक आहार करना होता है। आहार न अधिक घृतादि से गरिष्ठ हो न अधिक रुक्ष। अधिक मिर्च-मसाले वाले तामसिक आहार नहीं होना के अनुसार अपनी शारीरिक प्रकृति के अनुकूल आहार होना समयानुसार परिमित मात्रा में लिया गया निर्दोष आहार चित्त में सहयोग करता है। आहार का साधक के चित्त पर बहुत प्रभाव पड़ता है। अतः ध्यान-साधक को इस विषय में बहुत सतर्क-सावधान रहना चाहिये।

आसन—

ध्यान-साधना के लिये आसन का भी अपना अलग स्वरूप होता है। वैसे आगमों में वीरासन, लघुड़ासन, अम्बुगोदूहासन आदि अनेक आसनों का उल्लेख मिलता है, किन्तु युग में शारीरिक संगठन और शक्ति को देखते हुए इन अधिक समय तक स्थिरता बन पाना कठिन होता है। अतः

को के लिये पद्मासन, पर्यकासन, दण्डासन अथवा सुखासन ही एक उपयोगी सिद्ध होते हैं ।

पासनासन—

पालथी मारकर दोनों जाघो पर दोनों पैर मिश्रित रूप से लाकर विकसित कमल के समान बाये हाथ की हथेली पर दाये हाथ की हथेली ऊर्ध्वमुखी रखकर नाभि के निकट स्थिर रखकर सुस्थिर में बैठना पद्मासन है ।

कासन—

साधारण पालथी लगाकर उपर्युक्त विधि से हाथों को रखकर बैठना पर्यकासन है ।

दण्डासन—

दण्ड के समान सीधे-स्वस्थ सुस्थिर खड़े रहना दण्डासन है ।

उपर्युक्त तीनों आसन सुगम होते हैं । अतः इनमें साधक कुछ अधिक समय तक स्थिर रह सकता है । ध्यान-मुद्रा में अधिक समय तक आसन से स्थिर हो जाना साधना की गहराई में प्रवेश के लिये अभिप्रेत माना जाता है ।

समीक्षण ध्यान साधक के लिये उपर्युक्त तीनों आसनों में किसी एक आसन पर स्थिर होकर नासाग्र-दृष्टि अर्थात् नाक के शीर्ष पर दृष्टि को केन्द्रित करके अथवा प्रवेश केन्द्र-भृकुटि मध्य-ध्यान पर चित्त स्थिर करके शारीरिक सभी क्रियाओं का अवरोधन और सभी मानसिक तनावों से मुक्त होने हेतु ध्यान मुद्रा साधना चाहिये । यह समस्त प्रक्रिया द्रव्य शुद्धि की प्रक्रिया है ।

सहायक

द्रव्य शुद्धि में एक बात की तरफ और ध्यान जाना चाहिये, यह है सहयोगी । ध्यान साधना में प्रारम्भ में ऐसे सहयोगी मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है जो स्वयं ध्यान साधना की गहरी अनुभूतियों से संयुक्त हो और साधक को स्वलनाओं से बचाकर सतत सावधान कर सके । उचित सहयोगी के अभाव में साधना में गति शीघ्रतापूर्वक

एवं व्यवस्थित नहीं हो सकती है । अतः साधना के आरम्भ का ही नहीं, उसकी मध्यम स्थिति में भी उच्च अनुभवी सहयोगी का कार साधक को साधना में बहुत अच्छी स्थिति पर पहुँचा सकता है । सहायक को हम 'गुरु', मार्गदर्ष्टा अथवा और किसी भी नाम से पुकार सकते हैं । जो भी महान् आत्मा हमें ध्यान में सहयोग प्रदान करे, उसके प्रति पूज्यता अथवा आदर का भाव हमारी साधना में निश्चय लाता है ।

क्षेत्र—

द्रव्य के समान ही क्षेत्र-जनिन अनुकूलता प्रतिकूलता से साधक चित्त को प्रभावित करती है । अतः समीक्षण ध्यान के पूर्व ध्यान के अयोग्य अथवा योग्य क्षेत्र की परख एवं योग्य क्षेत्र के चयन का परिज्ञान भी आवश्यक हो जाता है ।

अयोग्य क्षेत्र—

पहले हम ध्यान-साधना के अयोग्य क्षेत्र-साधना में नि-
उपस्थित करने वाले अशुद्ध क्षेत्रों को समझ लें । निम्न विन्दुओं
 पर समझा जा सकता है । — ३७ के २-५८२ २७५ २३

(१) जिन स्थानों पर दुष्ट, अन्यायी व अधार्मिक राजा स्वामित्व हो, जहा पाखण्डी, कुलिंगी अथवा म्लेच्छ लोगो का प्राव हो तथा जहा इन स्थितियों के कारण ध्यान में विघ्न अथवा उपम की अधिक सम्भावना रहती हो, वे क्षेत्र ध्यान-साधना के अयोग्य माने गए हैं ।

(२) जहां पर मन को रागात्मक भाव की ओर खींचने वाले पदार्थ-पुष्प-फल, पत्र-धूप-दीप, अथवा मदिरा मास आदि पड़े हों वहां मन के चंचल होने की बहुत अधिक सम्भावना है । मन में रागात्मक भाव की उत्पत्ति होने से ध्यान साधना की भूमिका ही नहीं पाएगी ।

(३) जहा पर व्यभिचारी स्त्री-पुरुष क्रीड़ा करते हो, काम-दीपक और शृङ्गारमय चित्र लगे हुए हो, काम-क्रीड़ा के शास्त्रों का पठन-पाठन होता हो, वाद्य-यन्त्र बजते हो ऐसे स्थानों पर विचार

उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है । वहां चित्त चांचल्य बना रहने । ध्यान नहीं हो सकता है ।

(४) जहां जुआ खेला जाता हो, कैदी रहते हो, शिल्पकार कलाकार, चमार, सुनार, लुहार, रंगरेज) आदि रहते हों, ऐसे स्थानों पर चित्त विग्रह होने की सम्भावना रहती है ।

(५) जहां नपुंसक, पशु, तिर्यच प्राणी, कुलक्षणा नारी, भांड, टखट पुरुष आदि अयोग्य प्राणी रहते हो, ऐसे स्थान पर अप्रतीति आनी अविश्वसनीयता की सम्भावना बनी रहती है ।

(६) जहां मल्ल युद्ध और कुश्तियां तथा लडाई-भगडा होता हो, भगडे के शास्त्र पढे जाते हो, पंचायती मामले चलते हो ऐसे स्थानों पर सकलेश पैदा होने की सम्भावना रहती है ।

(७) जहां स्वामी द्वारा किसी का भी प्रवेश किया जाना निषेध किया गया हो, ऐसे स्थानों पर रहने से चोरी, क्लेश और मध्यमे ही निकाले जाने की सम्भावना रहती है ।

योग्य क्षेत्र—

उपर्युक्त सभी क्षेत्र ध्यान साधना के अयोग्य माने गए हैं । ध्यान साधना के लिये ऐसे निरवद्य स्थान चाहिये, जहां का वातावरण शान्त-प्रशान्त हो और जो साधक-चित्त को अन्तरंग तक प्रभावित करता हो ।

ध्यान के लिये उपयुक्त क्षेत्र

ध्यान के लिये उपयुक्त क्षेत्रों अथवा स्थानों को सामान्य रूप से निम्न रूप में समझा जा सकता है—जहां ध्यान साधक के चित्त में समाधि शान्ति का संचार हो सकता है—

(१) निर्जन स्थान—जहां मनुष्य आदि की वस्ती न हो अथवा उनका विशेष आवागमन न हो, ऐसे स्थान में वातावरण शांत प्रशान्त बना रहता है । चित्त में किसी प्रकार विक्षेप उत्पन्न नहीं होता है ।

(२) नदी—तालाव अथवा समुद्र के किनारे वाले

वृक्षों के झुरमुटों से शोभित हों, जहा किसी प्रकार का जनसङ्घ न कलरव न हो ।

(३) ऐसे स्थान जहां नीचे तो हरित वनस्पति से रक्षित है किन्तु ऊपर लताओं के मण्डप बन गए हों । ये प्रकृति के बनाये हुए मण्डप बड़े सुहावने और मनः शान्ति के केन्द्र होते हैं ।

(४) पर्वत का कन्दरामय स्थान, जहा पर्वतों से कुछ हिस्से ऐसे निकले हुए हों जो बाहर से लघु कन्दराओं का रूप लिये हों । ऊपर से सहज ही प्राकृतिक पत्थरों की छाया बन गई हो ।

(५) गिरि-गुफाओं में, जहां के वातावरण में एकदम सदा मधुरता व्याप्त हो रही हो, अन्य आम व्यक्ति जहा पहुंच नहीं सकते हैं ।

(६) प्रमशान की छत्रियों वाले सुनसान स्थान, जहा सदा अथवा विकाल में आम व्यक्ति जाने से भयभीत रहता है ।

(७) सूखे वृक्षों की कोटर अर्थात् बड़े-बड़े वृक्षों के तनों में बन गई खोखले, जहा आम व्यक्ति की दृष्टि ही नहीं पड़ती ।

(८) शून्य ग्राम अथवा शून्य गृह । जो ग्राम वस्तियां घर उजड़ गए हों । वहा कोई रहने वाले न हों । इसी प्रकार देवालय जीर्ण-शीर्ण खण्डहर वाले मकान आदि ऐसे स्थान जो संकुल वातावरण वाले न हों ।

इन सबके अतिरिक्त ऐसे कोई भी क्षेत्र हों, जो अशुद्धता में वर्णित सभी दोषों से रहित हो ।

उपर्युक्त सभी स्थान निर्जीव, एवं एकान्त व शान्त हो मन को भी शान्त-प्रशान्त बनाते हैं और चेतना को ध्यान समाले जाकर आत्मशान्ति प्रदान करते हैं ।

काल—

ध्यान-साधना में काल किंवा समय का निर्धारण भी महत्त्व नहीं रखता है । कुछ काल खण्ड अथवा समय ऐसे हों जिनमें ध्यान साधना का हो पाना अत्यन्त कठिन होता है ।

काल शब्द यहां सामान्य समय के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है, के दो रूप हैं—(१) काल खण्ड अर्थात् दीर्घ अवलावधि जैसे आरे, तु आदि और (२) दिन-रात के अष्ट प्रहर में से कौन-कौन से कितने प्रहर । यहां दोनो दृष्टियों से ध्यान साधना के लिये उप-योगी-अनुपयोगी काल का विवेचन दिया जा रहा है, ताकि समीक्षण में साधक ध्यान-साधना के लिये समुचित समय का निर्धारण कर सके ।

अशुभ अथवा निषिद्ध काल—

अपेक्षाकृत रूप से पहला, दूसरा और तीसरा आरा और छठा आरा ध्यान के अयोग्य माना गया है । इनमें धार्मिक पुरुषों के अभाव में ध्यान क्रिया की साधना अति स्वल्प ही होने की संभावना रहती । इसी प्रकार अति उष्णकाल, अति शीतकाल, अति जीवोत्पत्ति-काल, दुष्काल, विग्रहकाल, रोगग्रस्तकाल इत्यादि समयों में भी ध्यान साधना बराबर नहीं हो सकती है ।

क्योंकि ये अथवा ऐसे ही अन्य कालविग्रह करने वाले गिने जाते हैं । इन समयों में ध्यान करने वाले साधक के चित्त में विकषेप आ रहा है ।

अशुभ काल—

ध्यान के लिये सर्वोत्तम काल तो चौथा आरा ही माना जाता है । क्योंकि उसमें वज्र, ऋषभ, नाराच आदि संहननों की उत्तम स्थानों की एवं अन्य अनुकूल संयोगों की विशेषताएं रहा करती हैं । ही कारण है कि उस समय मरणांतक कष्ट उपस्थित होने पर भी से सहन करते हुए ध्यान में स्थिर रहा जा सकता था ।

इस पंचम काल में शारीरिक संस्थानों और संहननों की न्यूनता होने से उस प्रकार का ध्यान नहीं हो सकता है तथापि ध्यान में एकदम अभाव नहीं समझना चाहिये । पंचम काल में भी ध्यान साधना हो ही सकती है । शुक्ल ध्यान जैसी उच्च नहीं तो धर्म ध्यान जैसी सामान्य साधना तो हो ही सकती है । फिर भी इस ध्यान का समय शीत-उष्ण काल आदि अपनी प्रकृति के अनुसार चाहिए ।

उत्तराध्ययन सूत्र में "वीथं भाणं भियायई" ऐसा कहा है। जिसका तात्पर्य यह है कि दिन के और रात्रि के द्वितीय ध्यान किया जाय। कितने ही ग्रन्थों में रात्रि के चौथे प्रहर में करने का उल्लेख पाया जाता है। यह द्रव्य, क्षेत्र, काल और ज्ञान की विवक्षा और शुभाशुभ स्थिति केवल अपूर्ण ज्ञानी और चित्तवृत्ति वालों के दृष्टिकोण से कही गई है, किन्तु जो पूर्ण ज्ञान अडोलवृत्ति वाले हैं और निर्विकार हैं, उनके लिए तो ध्यान की तीनों से सभी क्षेत्र, द्रव्य और काल अनुकूल ही हुआ करते हैं।

भाव—

अधे- ध्यान का मूल अंग है भाव, विचार अथवा अशुभ चित्त विशुद्ध भाव-विचार-चिन्तन में ही विशुद्ध ध्यान-साधना सम्भव है। हमारे मन में शुभ एवं अशुभ दोनों ही प्रकार की भाव तरंगें रहती हैं। दोनों में ध्यान साधना के योग्य विचार होने पर ही ध्यान साधना की गहराई में प्रवेश हो सकता है।

अशुभ भाव—

यो तो आर्त्तध्यान एवं रौद्रध्यान की स्थिति में होने पर सभी विचार अशुभ अथवा अशुद्ध भाव की श्रेणी में आते हैं। इन दोनों ध्यानो में ध्यान-साधना अच्छी तरह से नहीं हो सकती है। इसके अतिरिक्त विषय, कषाय, आश्रव, अशुभ योग, चपलता, मार्मिकता, अस्थिरता, असमाधि, विफलता, कठोरता, अधैर्य, राग-द्वेष, एवं नास्तिकता जैसे कुत्सित विचारों को भी अशुभ भाव समझना चाहिये। विकृतियों के समय चित्त में चाचल्य बना रहता है, जो ध्यान-साधना का सबसे बड़ा शत्रु माना गया है। ऐसे अशुभ योगों अथवा भावों में ध्यान नहीं हो सकता है।

शुभ भाव—

समीक्षण ध्यान-साधना के लिये जिन भावों की अपेक्षा होती है, वे प्रशस्ततम भाव है— आत्मस्थ होने के एवं विश्व-मैत्री के उन्मेष ध्यान-साधना में चित्त की स्थिरता तभी सम्भव है, जबकि उसमें राग-द्वेष के वैचारिक भाव न होकर करुणा, दया, स्नेह व मौनत्व

भाव हो । विचारधारा इतनी प्रशस्त हो कि मन में कभी किसी दुःख-देखकर द्वेष या राग का उदय न हो । मन सदा समाहित एवं स्थिर रहें ।

चूँकि ससार में अनेक प्रकार के लोग होते हैं और उन सबके हितों में हमारे मनो में अनेक प्रकार के विचार उठते हैं । मानव-मानव, सामाजिक, पारिवारिक एवं राजनैतिक आदि दृष्टियों से एक दूसरे से सम्पर्क, सम्बन्ध बनता ही है । उन सम्बन्धों में सम्मुखस्थ व्यक्ति का स्वभाव का होता है, प्रायः उसी के अनुरूप हमारे मन की प्रवृत्ति होती है और इस रूप में मन राग-द्वेष की गलियों में भटकने लगता है । फिर ये अशुद्ध भाव ही ध्यान साधना में बाधा पहुँचाते हैं ।

ऐसी स्थिति में अपने भावों को प्रशस्त बनाए रखने के लिए किया जाय, यह एक जटिल प्रश्न है । क्या हम दुनिया के लोगों के स्वभाव बदल सकते हैं ? यदि नहीं तो फिर हमें ही अपने आपके भावों को बदलना पड़ेगा । समीक्षण ध्यान साधक दुनिया को नहीं, अपने को बदलने का संकल्प करता है ।

इसके लिए जैनाचार्यों ने ससार के समस्त प्राणियों को चार वर्गों में विभक्त कर दिया और यह निर्देश किया कि साधक उन वर्गों पर चार प्रकार से चिन्तन करे, जिन्हें चार भावना कहा गया है । वे चार भावनाएँ निम्न रूप से समझी जा सकती हैं ।

“सत्त्वेषु मैत्री गुणिषु प्रमोदं, क्लृप्तेषु जीवेषु कृपा परत्त्वम् ।
माध्यस्थ भाव विपरीत वृत्तौ, सदा ममात्मा विदधातु देवा॥”

—अमित गति द्वात्रिंशिका-१

मैत्री, प्रमोद, करुणा और माध्यस्थ ये चार प्रकार के प्रमुख भाव होते हैं, जो क्रमशः सभी प्राणियों पर गुणीजनों पर दुःखी जीवों एवं दुर्जनो पर बनाए जाते या रखे जाते हैं ।

मैत्री भावना—

“मिति में सच्च भूएसु, वेरं मज्झ न केणइ ।”

के आर्ष वाक्य के अनुसार ध्यान साधक की सदा सर्वदा यह भावना

रहनी चाहिये कि ससार के समस्त प्राणियों पर मेरा मैत्री भाव न मेरा किसी भी आत्मा के साथ वैर भाव न हो ।

भगवती सूत्र आदि आगमों के अनुसार इस आत्मा ने जन्म की प्रत्येक आत्मा के साथ अनन्त वार सम्बन्ध स्थापित कर लिये हैं । आज के पिता-पुत्र, पति-पत्नी, भाई-बहिन, माता-पुत्री, पुत्र-वधू ^{आदि} सम्बन्ध है, सभी सम्बन्ध अनन्त वार प्रत्येक आत्मा के साथ लिये चुके हैं । इस दृष्टि से जब ससार की सभी आत्माएं अपनी निरन्तर रही हैं, तो फिर वैर-विरोध किससे किया जाय ? सभी आत्माएं अपनी मित्र रह चुकी हैं ।

इस प्रकार समीक्षण ध्यान-साधक यह प्रणस्ततम भाव रखता है कि संसार के समस्त सूक्ष्म वादर, त्रस-स्थावर प्राणी न मित्र हैं । मैं किसी को भी किसी भी प्रकार की पीडा नहीं पहुंचाऊँ । जैसे मेरा निकट परिजनो के साथ प्रेम है, वैसा ही सभी प्राणियों के साथ प्रेम रहे । मेरे मन में किसी के प्रति दुर्भाव उत्पन्न न हो । मैं ससार के समस्त प्राणियों को अपनी आत्मा के तुल्य समझूँ और यथाज्ञान सभी को सुखी बनाने का प्रयास करूँ । यह चिन्तन प्राणीमात्र पर मैत्री भावना का चिन्तन है ।

प्रमोद भावना—

प्रथम मैत्री भावना में ससार के समस्त जीवों को सामान्य रूप से आत्मीयता प्रदान करने के बाद अन्य तीन भावनाओं में ससार के सासारिक प्राणियों को तीन वर्गों में विभक्त किया गया है ।

ससार में कुछ व्यक्ति होते हैं जो अपने से अधिक गुणवान् हैं । ज्ञान के अनुपम कोष हैं । वीतराग वाणी पर प्रगाढ़ धृष्टास्व के साथ ही विशिष्ट श्रुत-सम्पन्न होते हैं और अपने ज्ञान एवं शक्ति के द्वारा जन-मन में वीतराग वाणी का प्रचार-प्रसार करते हैं । ज्ञानपुञ्ज महापुरुषों के प्रति प्रमुदित होना, प्रमोद भावना है ।

इसी प्रकार अपने से श्रेष्ठ कवि, प्रवक्ता, व्याख्याता, प्रभावक महापुरुषों को देखकर मन में ईर्ष्या का नहीं, श्रद्धा भाव उत्पन्न होना, उनका गुणोत्कीर्तन करना भी प्रमोद भावना के अंगों में गत आता है ।

संसार में अनेकानेक महान् आत्माएं हैं—कुछ सदा आत्मध्यान लीन रहने वाली हैं, कुछ अल्पभाषी गुणग्राही हैं, तो कोई ध्यानयोग उच्चकोटि से साधक है । कोई मासक्षमण आदि दीर्घ तपस्या करने ले हैं, तो कोई सतत आत्मा में ही रमण करते रहते हैं । कोई रस त्याग का तप करके नीरस आहार से इन्द्रियो को वश में करने ले हैं, तो कोई अनेक प्रकार के काय-क्लेश तप से आत्मा को भावित ले वाले हैं । कोई त्याग, तप नहीं कर पाते हैं तो साधर्मी वात्सल्य द्वारा सेवाभक्ति का लाभ लेते हैं ।

अनेक व्यक्ति गृहस्थ जीवन में रहकर भी तप-त्याग एवं व्रतों अपनी आत्मा को सजाने का प्रयास करते हैं । तन-मन-धन से चतु-ध सध की सेवा करते हैं । साधु-साध्वियों को प्रासुक आहारादि न देकर साता पहुंचाते हैं ।

ऐसे गुणधारक महान् आत्माओं को देखकर मन में प्रफुल्लता अनुभव करना, उनके गुणों को अपने जीवन में उतारने का प्रयास करना तथा यह चिन्तन करना कि हम महान् भाग्यशाली हैं जो हमें चतुर्धु पुरुषों का सान्निध्य प्राप्त हुआ । हमारा क्षेत्र धन्य है, जहां ऐसे पुण्यवत् उत्पन्न हुए । ऐसे उन्नत विचारों को प्रमोद भावना कहा जाता है । समीक्षण ध्यान साधक इस प्रमोद भावना के द्वारा गुणजता गुणानुराग का विकास करता है, जो उसकी ध्यान साधना में सहायक होता है ।

प्रमोद भावना—

अपने से अधिक गुणवान् लोगों पर प्रमोद भाव का जागरण होता है, तो संसार में दूसरी कोटि के लोग भी हैं, जो अपने से अधिक गुणहीन हैं, गुणों में भी न्यून हैं, उन पर कैसी भावना रखी जाये ?

इस जिज्ञासा के समाधान के रूप में करुणा भावना का निरूपण किया गया है । अनुकम्पा के पात्र दुःखी जीवों पर करुणा का प्रकट होना सम्यग्दृष्टि साधक का लक्षण माना है । दूसरे वर्ग के जीवों पर हृदय से करुणा उत्पन्न होना और उनके दुःख दूर करने लिए सदा प्रयत्नशील रहना ध्यान-साधना को सम्बल प्रदान करता है ।

सभी सासारिक प्राणी कर्म के अधीन है और शुभागुण के अनुसार सुख-दुःख का फलयोग करते रहते हैं अनेक व्यक्ति ऐसी दीन-हीन अवस्था में रहते हैं कि उन्हें एक समय भर पेट भोजन न मिलता है । तन ढकने को वस्त्र नहीं मिलते हैं । रहने को भोग्य नसीब नहीं होती है । फिर अनेक जीव वेदनीय कर्म के उदय से अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक वेदनाएँ-पीड़ाएँ भोगते रहते हैं अनेक अपराधों के कारण कारागृह में बन्धनों में पड़े हुए दुःख भोगते हैं, तो अनेक लूले-लगड़े, बहरे-गूंगे अपग होकर कष्ट पा रहे हैं ।

मानव की यह दशा है तो मानवेतर प्राणियों का तो क्या ही क्या ! वे तो प्रकृति से ही पराधीन हैं । बहुत सो को मनुष्य पालने के वहाने परतन्त्र बना देते हैं, तो बहुत से कर्मवश पशु बने हुए हैं और इस रूप में अनेक कष्ट सहन करते रहते हैं ।

ऐसे दुःखी प्राणी-मुंह से अथवा मूक रूप से प्रार्थना करते हैं कि कोई दयालु करुणा करके हमें इन दुःखों से बचावे, हमें जीवन दान देवे, हमारा इन दुःख-संकटों से उद्धार करे ।

ऐसे दुःखी, दयापात्र प्राणियों पर सहानुभूति किंवा कृपा का स्रोत फूट पड़ना, उनके दुःखों को दूर करने का प्रयास करना, यथायोग्य प्रयत्नों से सुखी करने का प्रयास करना करुणा भावना ।

माध्यस्थ भावना—

विश्व में तीसरी कोटि के प्राणी हैं—दुर्जन, जिनके माध्यस्थ भाव अथवा उपेक्षावृत्ति का चिन्तन होना चाहिए ।

संसार में बहुत ऐसे प्राणी हैं, जो सद्गुणों की ओर ध्यान नहीं करते हैं । सदा दुर्गुणों-दुर्व्यसनो में लिप्त रहते हैं । मान में लिप्त रहते हैं एवं माया से बन्ध-हृदय बने रहते हैं । अनाथ प्राणियों की निर्दयतापूर्वक हिंसा करते हैं । मद्य-मांस के भक्षण में लिप्त रहते हैं । असत्य आचरण, चोरी एवं परस्त्री लम्पट होते हैं । विषय वामन मस्त बने वैश्यावृत्ति में लिप्त रहते हैं । जुआ आदि सभी दुर्जन का सेवन करते हैं । देवगुरु धर्म से विपरीत रहकर १८ ही पाप रचे-पचे रहते हैं । आत्मप्रशंसा और परनिन्दा में ही रस लेते हैं ।

अदि दुष्कृतियों में ही धर्म मानते हैं । ऐसे पाप-रुचि पाप-प्रवृत्तियों को देखकर भी उन पर द्वेष नहीं करके यह विचार करना कि वे कितने अज्ञान में जी रहे हैं । इनके कर्मों की कैसी विडम्बना अनन्त पुण्योदय से प्राप्त मोक्ष तक पहुंचाने वाले मनुष्य जन्मादिम सयोगों को ये नासमझी के कारण यों ही खो रहे हैं, अपना न कुमार्ग में लगाकर उसका वैसे ही दुरुपयोग कर रहे हैं, जैसे चिन्तामणि रत्न के बदले कंकर खरीद रहा है ।

ऐसे नासमझ लोगों पर क्या द्वेष किया जाये । वे विचारे कुर्मों का फल भोगेंगे उस समय उनकी क्या दशा होगी ? कर्म-भोग के पश्चात् ये कैसा पश्चात्ताप करेंगे । इनमें सदबुद्धि का प्रवेश और ये अपने इस अमूल्य जीवन को समझे ।

इस प्रकार स्वयं संक्लेशित जीवों पर राग-द्वेष नहीं करके स्थिर भाव या उदासीन भाव रखना मध्यस्थ भावना कहलाती है ।

इन चारों भावनाओं में वहता हुआ समीक्षण ध्यान साधक की उच्च भूमिका का निर्माण कर सकता है । यों द्रव्य-क्षेत्र-और भाव से ध्यान की पूर्व भूमिका का निर्माण होने के बाद साधना की गहराई में सहज ही प्रवेश कर सकता है । समीक्षण साधक को इस भूमिका के निर्माण का प्रथम अभ्यास अवश्य लेना चाहिये ।

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (२)

समीक्षण ध्यान साधना में द्रव्य-क्षेत्र-काल भाव की शुद्धि के लिए ही एक और पूर्व भूमिका की आवश्यकता होती है, जो चित्त में सहयोग प्रदान करती है । वह भूमिका है आसन की स्थिरता अवासेच्छवास का व्यवस्थित होना । जिन्हें आसन और प्राणा-के रूप में योग के अष्टांगों में महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ है ।

—

आसन का कुछ विवेचन द्रव्य विवेचन के अन्तर्गत किया जा चुका है । इतना ही विशेष समझना है कि ध्यान-साधक के लिए आसन की तात्त्विकता की अत्यन्त उपयोगिता एवं आवश्यकता होती है ।

पद्मासन पर्यंकासन या और किसी शुभ सुखासन का कर लेना चाहिये कि उसमें सुदीर्घावधि तक दृढ़तापूर्वक बैठा जा सके ।

आसन ऐसा सुगम-सरल होना चाहिए जिसमें का तनाव उत्पन्न न हो, मन चंचल न हो किसी प्रकार उत्पन्न न हो । ध्यान-मुद्रा अथवा ध्यान का आसन स्थिर एक बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी आरुह्य या बैठे हुए, पीठ-रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) सीधी रह मस्तक एवं गर्दन सीधे रहने चाहिये । यथाशक्ति दृष्टि स्थिर रहनी चाहिये तथा मन को किसी एक तत्त्व पर केन्द्र प्रयास होना चाहिये ।

आसन की दृढ़ता अथवा ध्यान-साधना की भूमि में यम-नियम का भी कम महत्त्वपूर्ण स्थान नहीं है । यम है—अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह । नियम क पवित्रता, सन्तोष, तप, त्याग, स्वाध्याय एवं साधना के प्रति जब तक इन्द्रिय संयम एवं चारित्र्यनिष्ठा के द्वारा उपर्युक्त जीवन में उतार नहीं लिया जाता है, तब तक न तो आसन का अभ्यास हो सकता है और न ध्यान में चित्त स्थिरता बन स

ब्रह्मचर्य की साधना या चारित्र्य का निष्ठापूर्वक प ध्यान-साधना का अनिवार्य अंग है । चारित्र्य शिथिल हो, अनियन्त्रित हो तो मन बार-बार विषयों की ओर ही दौड़े साधना में स्थिर नहीं रहेगा । अतः मन को साधना में स्थिर के लिए तथा दृढ़ आसन की स्थिरता के लिये यम-नियम के परि को अति आवश्यक समझना चाहिये । किसी अपेक्षा से आस दृढ़ता पर मन की दृढ़ता अवलम्बित है और आसन की दृढ़ता शरीर की अपेक्षा रखती है । स्वस्थ शरीर के लिये प्राणायाम महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है ।

प्राणायाम—

श्वास की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित गति देने की विधि प्राणायाम कहा जाता है ।

प्राणायाम के सन्दर्भ में योग सम्बन्धी ग्रन्थों में सुविस्तृत जानकारी मिलती है । यहां हम इतना ही समझने का प्रयास करेंगे कि प्राणायाम एक ऐसी प्रक्रिया है जो श्वास प्रक्रिया को सन्तुलित बनाती है, शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाती है और प्राणश्रेणियों को अधिक शक्ति प्रदान करती है । ये सब उपलब्धियां ध्यान-साधना में अतीव उपयोगी होती हैं । यहां हम संक्षेप में प्राणायाम की प्रक्रिया को समझने का प्रयास करेंगे ।

प्राणायाम करने वाले की भूमिका का निर्देश करते हुए कहा कि प्राणायाम के साधक के लिये सर्वप्रथम नीरव, शुद्ध स्थान होना चाहिये । इसके अतिरिक्त स्वच्छ आसन, चिन्ता रहित मन एवं निरोगी मन की आवश्यकता होती है । प्राणायाम की साधना खाली अथवा भूखे पेट के समय होनी चाहिये । भोजन करने के बाद अथवा लघु-कार्य की हाजत होने के समय प्राणायाम नहीं करना चाहिये । समय, विधा, स्थान एवं समुचित आसन की व्यवस्था के पश्चात् प्राणायाम आरम्भ करना चाहिये ।

जैन ग्रन्थों के अनुसार प्राणायाम के प्रमुख दो भेद हैं—‘बाह्य प्राणायाम’ और ‘आभ्यन्तर प्राणायाम’ ।

बाह्य प्राणायाम—

बाह्य प्राणायाम के प्रमुख तीन भेद हैं—कुम्भक, पूरक एवं चक्र ।

हमारे पृष्ठ रज्जु में तीन प्रमुख नाडियां हैं, जिन्हें इडा-पिंगला, पिंगला और और सुषुम्ना के नाम से पुकारा जाता है । प्राणायाम की प्रक्रिया में इन तीनों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है । इन्हें के आधार पर तीनों प्रकार के प्राणायाम बनते हैं ।

सर्वप्रथम इडा या इंगला नाड़ी अर्थात् दाहिनी नासिका के छिद्र से प्राणवायु को धीरे-धीरे उदर अथवा हृदय में भरा जाता है । उस समय बायीं नासिका को दायें हाथ की तर्जनी अंगुली से बन्द रखना होता है । हृदय अथवा उदर में वायु भरने की इस प्रक्रिया को कुम्भक प्राणायाम कहते हैं । उस वायु को एक सीमित समय तक नीचे ही रोके रखने को पूरक प्राणायाम और उसके पश्चात् पिंगला नाड़ी अर्थात् बायीं नासिका के छिद्र से उस अवरुद्ध वायु को धीरे-

बाहर निकालना रेचक प्राणायाम कहलाता है। यह प्रक्रिया क्रम से अर्थात् दूसरी बार पिंगला से श्वास लेना और इडा चलनी चाहिए। प्रतिदिन दिन में तीन बार—प्रातः, म. संध्या को नियमित क्रम से यह साधना दोहराई जाती है। यह ~~दोहराई जाती है। यह साधना~~ व्यवस्थित बन जाए तो सु जागरण होता है।

इस क्रिया के द्वारा फिर केवल कुम्भक प्राणायाम प्राप्त की जाती है। इसमें अन्य क्रियाएं तो प्राणायाम जैसी हैं। केवल कुम्भक की अवधि बढ़ा दी जाती है—अर्थात्, कुछ अधिक समय तक भीतर रोका जाता है। इस प्रक्रिया के दिन तीनों समय बीस-बीस बार और फिर तीस-तीस बार तक किये जाने पर कुम्भक की साधना मानी जाती है।

प्राणवायु का मुख्य प्रभाव शरीर पर पड़ता है। ऑक्सीजन का अधिक मात्रा में प्राप्त होना और दूषित वायु-काई ऑक्साइड का बाहर निकलना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभ होता है।

केवल कुम्भक प्राणायाम की साधना से, ऐसा माना जा कि पित्त और कफ से उत्पन्न छाती के रोग, श्वास रोग आदि उपशान्ति होती है। शरीर हल्का हो जाता है। मन स्वस्थ लगता है, परिणामतः मन में उठने वाले संकल्प-विकल्प अपने शान्त होने लगते हैं। चित्त में सहज स्थिरता की वृद्धि होने लगती

आभ्यन्तर प्राणायाम

मिथ्या, असत् एवं दुर्विचारों से आत्मा को वचाना-अपराध-भाव रमणता का रेचन करना एवं आत्म-भाव में स्थिर रहने का अभ्यास करना आभ्यन्तर प्राणायाम है। आत्मा को ज्ञान-दर्शन-वाचिक भावों से परिपूरित करना पूरक प्राणायाम है। औपशमिक, क्षान्त पशमिक भावों को अन्तरंग में स्थिर करना आभ्यन्तर कुम्भक प्राणायाम है।

इस प्रकार उभयमुखी प्राणायाम की साधना भी समीक्षा की भूमिका का निर्माण करती है। इस भूमिका शुद्धि अथवा भूमिका

निर्माण के पश्चात् हमारा ध्यान के प्रयोगात्मक क्रिया पक्ष में प्रवेश
 भुगम हो जाता है । इसी दृष्टि से समीक्षण ध्यान के साधना पक्ष की
 वेवेचना के पूर्व उसकी भूमिका शुद्धि का प्रतिपादन किया गया है ।
 अब हम अगले लघु प्रबन्धों में ध्यान के प्रयोग पक्ष को इस रूप में
 प्रतिपादित करने का प्रयास करेंगे कि साधक लिखित शब्दावली का
 मननपूर्वक उच्चारण करता चला जाये या सामूहिक प्रयोग में एक
 व्यक्ति उच्चारण करे और अन्य सभी साधक शब्दोच्चारण के अनुसार
 प्रक्रिया अपने अन्तरंग में अनुभव करते जाय ।

मेरा विश्वास है कि ये विधियाँ साधक आत्मा को राग-द्वेष
 की परिणतियों से ऊपर उठने के साथ ही मानसिक तनावों से भी
 मुक्ति दिलायेगी । हम इस साधना प्रक्रिया से गुजरने का प्रयास करें,
 उपलब्धि अपने आप हस्तगत होगी ।



ध्यान मुद्रा बनाले.....।

ध्यान मुद्रा में पद्मासन, पर्यकासन या अन्य किसी सुखासन से बैठें।
आसन ऐसा हो, जिसमें लम्बे समय तक बैठने का अभ्यास हो.....।
आसन में किसी भी प्रकार का तनाव खिचाव न हो.....।
ध्यान मुद्रा में मेरु दण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधी रहे।
गर्दन सीधी रहे.....।

नेत्र बन्द कर लें.....।

पूरे शरीर में किसी भी प्रकार तनाव खिचाव न हो.....।
ध्यान मुद्रा में (यदि पर्यकासन या पद्मासन से बैठे हों तो) हथेलियों को ऊपर की ओर खुली रहकर दोनों घुटनों पर जमाए.....।
हथेली का निचला हिस्सा घुटनों पर टिका रहे.....।
अंगूठे के निकट वाली अंगुली (तर्जनी) को अंगूठे के साथ जोड़ दें.....।
शेष तीन अंगुलियों को हल्के घुमाव के साथ ऊपर की ओर उठी रहने दें.....।

शरीर पर से पूरा ध्यान हटा दे.....।

अन्तरंग से अनुभव करे कि अब हम ध्यान में प्रवेश कर रहे हैं.....।
अब हम बाहर की दुनिया से अलग हटकर अन्तरंग में प्रवेश कर रहे हैं.....।

हमारी ध्यान मुद्रा सुस्थिर बन रही है.....।

हम ध्यान मुद्रा में सुदृढ़ हो रहे हैं.....।

हमारा आसन अडोल अकम्प बन गया है.....।

अब बाहर के या शरीर सम्बन्धी कोई व्यवधान हमें विचलित नहीं कर सकते हैं.....।

अब हम अन्तर यात्रा के लिये पूर्णतया सन्नद्ध हो गए हैं.....।

२ गहरे श्वास--दीर्घश्वास

- गान मुद्रा बना ले.....।
- पूर्व की पूरी प्रक्रिया का पुनरावर्तन करे)।
- चि या सात गहरे सास ले.....।
- हरे श्वास का अर्थ है, श्वास नाक से खींचे.....।
- हुत वेग से खींचे.....।
- सास नाभि तक जाय.....।
- र धीरे से उसे छोड़ें.....।
- सास लेते समय भाव करे.....।
- प्राणवायु—ऑक्सीजन अधिक मात्रा में भीतर जा रही है... ..।
- सासके साथ पवित्र विचार भीतर जा रहे हैं.....।
- सास बाहर निकालते समय कल्पना करे.....।
- गर्बनडाय ऑक्साइड—गन्दी हवा बाहर निकल रही है.....।
- सासके साथ दूषित विचार बाहर निकल रहे हैं.....।
- सास वेग से ले.....और पूर्वोक्त प्रक्रिया को दोहराते जाएं... ..।
- सास को लय बद्ध बना ले..... श्वास धीरे से छोड़ें और दूषित विचारों के बाहर निकलने के संकल्प को दोहराते चले जाएं.....।
- सास सम मात्रा में ले.....।
- ऑक्सीजन—प्राणवायु जितनी अधिक मात्रा में भीतर जा रही है.....।
- उतनी मात्रा में शरीर हल्का हो रहा है.....।
-स्वास्थ्य अच्छा हो रहा है.....।
- मन भी हल्का हो रहा है.....।
- इस संकल्प को दोहराते जाएं.....।
- श्वास वेग से ले....।
- श्वास धीरे से छोड़ें.....।
- भाव करें.....।

सारी गन्दी हवा बाहर निकल गई है.....।
 गन्दी गैस बाहर निकल गई है.....।
 उसके साथ सभी दूषित विचार भी बाहर चले गए हैं.....।
 मन की गन्दगी बाहर निकल गई.....।
 तन मन प्राण सभी कुछ हल्के हो गये.....।
 बहुत अधिक मात्रा में प्राणवायु भीतर में प्रवेश कर गई है.....।
 अन्दर में शुभ विचारों का अत्यधिक संग्रह हो गया है.....।
 शरीर-मन-प्राणों में ऊर्जा भर गई है.....।
 शरीर स्वस्थ है.....।
 मन आनन्दित है.....।
 प्राण प्रफुल्लित है.....।
 ऑक्सीजन-प्राण वायु की अधिक मात्रा जीवन-ऊर्जा को संवर्धित कर
 है.....।
 शरीर में, मन में स्वस्थता, प्रफुल्लता का संचार होता है.....।
 भाव करें.....।
 यह प्रक्रिया प्राणों में शक्ति का संचार करने वाली महत्वपूर्ण प्रक्रिया
 है.....।



३ शरीर का-शिथिलीकरण

१। न मुद्रा बना लें.....।
 २। थम दो प्रक्रियाओं को दोहरायें.....।
 ३। घे बैठें.....शरीर में कोई तनाव न हो ।
 ४। व करें.....शरीर हल्का हो रहा है ।
 ५। तरंग से भाव करें.....।
 ६। और एकदम हल्का हो रहा है.....।
 ७। हल्के हो गए हैं.....।
 ८। डलिया हल्की हो गई हैं.....।
 ९। टाएँ हल्की हो रही है.....।
 १०। कमर हल्के हो गये है.....।
 ११। ना पीठ हल्के हो गये है.....।
 १२। न.....सिर हल्के हो गए हैं.....।
 १३। पाँव, शरीर, पूरा भार-रहित हो गया है.....।
 १४। और मे कोई भार, कोई वजन ही नहीं रहा है.....।
 १५। और कपास की तरह-रूई की तरह हल्का हो गया है.....।
 १६। की वस्तु ऊपर उठती है उसी तरह शरीर भी ऊपर उठ रहा है....।
 १७। सत्व में अनुभव करे, शरीर अधर हो रहा है.....।
 १८। और को किसी आधार-आश्रय की आवश्यकता नहीं है.....।
 १९। और इतना हल्का हो गया कि वह अधर हो गया है.....।
 २०। भव-फीलिंग को गहराई तक ले जाएँ, शरीर हल्का हो गया है....।
 २१। शरीर में हल्केपन की सरसराहट फैल रही है.....।
 २२। कि पाव सो जाता है.....सन्न हो जाता है.....।
 २३। ही वड़े वेग से पूरा शरीर हल्का होता जा रहा है.....।
 २४। भव करे.....इतना हल्कापन कभी नहीं रहा.....।
 २५। भी कल्पना भी नहीं की थी कि शरीर इतना हल्का भी हो

है.....।

साठ, पैसठ-सत्तर के. जी. वजन कहाँ चला गया ? शरीर गैस के गुब्बारे के समान हो गया है.....।

यह हल्कापन बढ़ता चला जाय.....।

शरीर के साथ मन भी हल्का-निर्भर होता चला जाए.....।

हल्के पन का यह अहसास—यह अनुभव बड़ा प्रीतिकर है.....

बड़ा आल्लादक है..... ।

मन को—प्राणों को तृप्ति देने वाला है.....।

आत्मा को आप्यायित करने वाला है.....।

यह हल्कापन सदा-सदा बना रहे.....।

इस भावना के साथ ध्यान में प्रवेश कर जाएं..... ।



४ प्राणायाम

ध्यान मुद्रा बना लें.....।

सात गहरे श्वास लें।

पूर्वोक्त तीनों प्रक्रियाओं को दोहराएं... ..।

पाच मिनट का प्राणायाम का प्रयोग आरम्भ करे.....।

....इसे धीरे-धीरे दस मिनट तक ले जायें.....।

दाहिने हाथ के अंगूठे एवं उसके निकटवाली तर्जनी अंगुली को हल्के से नाक के अग्रभाग पर टिका दें.....।

.....नाक बन्द न हो... ..।

तर्जनी अंगुली से बांयी नासिका के छिद्र को बन्द कर दें.....।

दायें छिद्र से श्वास भीतर खीचें..... ।

श्वास हल्के वेग से खीचे..... ।

उदर अथवा फेफड़ों को श्वास से भर जाने दें.....।

.....(यह पूरक प्रक्रिया है).....

उसे ५-७-९ की गिनती करने तक के काल तक अन्दर रोके रखे.....

(यह अन्तः कुम्भक है)

तब तक दोनों नासिका छिद्रों को तर्जनी अंगुली और अंगूठे से बन्द रखें.....।

अब अंगूठे को दबा रहने दे और तर्जनी अंगुली को ढीला करके धीरे-धीरे बांयी नासिका से श्वास को बाहर निकाल दें.....।

(यह रेचक प्राणायाम है)

फिर ५-७ या ९ की गणना हो इतने काल के लिये दोनों नासिका छिद्रों को बन्द कर दे और हवा को बाहर रोके रहे..... ।

(यह बाह्य कुम्भक प्राणायाम है)

पुनः इस प्रक्रिया को दोहराएं.।

तर्जनी अंगुली ढीली करके बांयी नासिका से पूरक करे.....

श्वास भीतर खींचें.....।
 फिर कुछ क्षण रोकें.....।
 फिर दायीं नासिका से छोड़ें.....।
 फिर बाह्य कुम्भक करें....(बाह्य श्वास रोकें)
 पुनः दायीं नासिका से भीतर लें.....।
 इस प्रकार ७ बार इस प्रक्रिया का पुनरावर्तन करें.....।
 अनुभव करें.....।
 प्राणों में शुद्ध वायु के प्रवाह से शक्ति बढ़ रही है.....।
 फेफड़े एवं पेट एकदम हल्के हो रहे हैं.....।
 अब श्वास को सामान्य गति से चलने दें.....।
 केवल श्वास के द्रष्टा बन जाएं.....।
 देखते रहें.....श्वास आ रहा है.....।
 श्वास जा रहा है.....।
 मन को श्वास की गति के साथ जोड़ दें.....।
मन घड़ी के पेण्डुलम की तरह श्वास के साथ बाहर-भीतर
 गति करता है.....।
 आप देखते रहें.....श्वास आ रहा है.....।
 श्वास जा रहा है.....।
 मन उसके साथ चल रहा है.....।
 (इस पूरी प्रक्रिया में रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन सीधी रखें, शर-
 कहीं झुकाव—तनाव न हो। मन शान्त बना रहे और श्वास-
 का द्रष्टा बना रहे।
 प्रत्येक श्वास का समय बराबर हो, प्रथम श्वास लेने में 'जितना'
 लगा, दूसरे श्वास में भी उतना ही समय लगे.....।
 इसी प्रकार प्रश्वास-श्वास छोड़ने में भी समान समय लगे.....
 श्वास के द्रष्टा बने रहें.....।

५ भस्त्रिका प्राणायाम

- १. यान मुद्रा बना लें.....।
- २. रु दण्ड सीधा रक्खें.....।
- ३. दर्न सीधी रक्खें.....।
- ४. (पूर्व की प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराये)
- ५. वास की गति को संकल्प पूर्वक वेग दे।
- ६. ग से श्वास ले.....छोड़ें.....।
- ७. जतनी शक्ति लगा सके.....।
- ८. जतनी जल्दी-जल्दी श्वास ले.....छोड़ें.....।
- ९. गीघ्रता पूर्वक.....जोरों से श्वास ले.....।
- १०. गीघ्रता के साथ छोड़ें.....।
- ११. हुं बन्द रक्खें.....।
- १२. वास नाक से ले.....।
- १३. रे वेग से श्वास ले.....।
- १४. गीघ्रता से श्वास लेने-छोड़ने में एक लय बांध ले.....।
- १५.लुहार की धोकनी की तरह.....।
- १६. वास के वेग को और गति को बढ़ने दे.....।
- १७. तीन मिनट और कुछ अभ्यास होने पर ५-७ मिनट तक इस भस्त्रिका योग को चलने दे.....।
- १८. पाँच को एक दम हल्का महसूस करें... ..।
- १९.सीने एवं फेफड़े को भी एकदम हल्का अनुभव करे.....।
- २०. शरीर को एकदम हल्का-ढीला छोड़ दे.....।
- २१. मन को हल्का अनुभव करे.....।
- २२. मन को श्वास की सामान्य गति का द्रष्टा बना दे.....।



६ भ्रामरी प्राणायाम

ध्यान मुद्रा बना ले.....।

आसन सुदृढ़-सुस्थिर बना ले अथवा रखें.....।

(प्रथम दो प्रक्रियाओं को यथा क्रम से दोहराएँ)

.....शरीर को हल्का बना ले.....।

अनुभव करे शरीर हल्का हो रहा है.....।

शरीर में कहीं कोई तनाव नहीं है.....।

दोनों हाथों के अंगूठे दोनों कानों पर लगा दें.....।

कानों को दबाकर बन्द कर दें.....।

कनिष्ठा अंगुलियों से दोनों आंखों पर हल्का दबाव डालें.....।

आंखें बन्द कर ले... ..।

मुँह होठ बन्द रखें.....।

गले से भ्रमर की तरह हुकार की ध्वनि निकालें.....।

नाक से हवा के साथ ध्वनि तरंगें निकलने दें.....।

ध्वनि की आवाज बढ़ाते जाएँ.....।

जितना अधिक समय तक श्वास रोक सके, श्वास रोके.....।

भीतर कुम्भक करे.....।

आवाज के साथ श्वास को बाहर निकलने दें.....।

.....फिर कुम्भक करे और भ्रमर की तरह गुंजारव करे.....।

गुंजारव के साथ दृष्टि को भृकुटि मध्य प्रवेश केन्द्र पर टिकाएँ र वातावरण में शान्ति का अनुभव करें.....।

भाव करें.....संसार की समस्त ध्वनियाँ मेरी आवाज में दब गईं

चारों ओर एकदम शान्त—सौम्य वातावरण बन रहा है.....।

मन आवाज में डूब रहा है.....।

गुंजारव तीव्र हो रहा है.....।

आवाज लयवद्ध हो रही है.....।

१५) १५ में तीन मिनट का प्रयोग करें, फिर पांच-सात मिनट तक ले

को गुंजारव के साथ जोड़ दें.....।

वद्ध गुंजारव चलने दे.....।

री आवाज में ही खो जावे.....।

र होकर बैठ जावे.....।

को प्रवेश केन्द्र (आज्ञा चक्र) पर टिका दें.....।

र को हल्का छोड़ दे।

राज बन्द होने के बाद भी अनुभव करें.....।

वायु मण्डल में आवाज का ही वर्तुल बना हुआ है.....।

रव सुनाई दे रहा है.....।

जाए।

जाए।

भी समस्त चेतना को उसी आवाज में डूबने दे.....।

तत्क एकदम हल्का हो रहा है.....।

ओं ओर शान्ति-ही-शान्ति का प्रसार है.....।

हम उस शान्ति में डूब गए हैं.....।

स्त तनावों—द्वन्द्वों से मुक्त.....।



७ मनोवृत्तियां : समीक्षण और नि

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)

भावना करे....

शरीर एकदम शिथिल हो गया....

शरीर निर्भर हल्का हो गया है....

अब हमें मन को हल्का करना है....

इस पर न जाने कितने जन्मों का भार लदा है....

मन पर न जाने कितना बोझ है....

कितनी राग-द्वेष की परते चढ़ी है....

कपायों के कितने स्तर चढ़े हैं....

जरा अपने अन्तरंग में देखें....

कितनी गन्दगी है, अन्तर मन में....

कितना अंधकार है मन-मन्दिर में....

युगो-युगों का ही नहीं, जन्मों-जन्मों का मैल भरा है.... इस मन

किन्तु... अब हमें मन के भार को उतार देना है....

...इसके मैल को साफ कर देना है....

इसके अन्दर ज्योति प्रज्वलित कर देना है....

समस्त अन्धकार को समाप्त कर देना है....

भावना करिये....

मन की सारी गन्दगी बाहर निकलने को आतुर है....

पूरे शरीर के स्नायुओं में तीव्र कम्पन प्रारम्भ हो—

गया है, सारी गन्दगी इधर-उधर दौड़ रही है....

जैसे किसी मकान में आग लग गई हो और वहां....

रहने वाले सभी व्यक्ति भागने लगते हैं....

जिसको जहा रास्ता मिला, वह वहीं से बाहर निकल जाता है”

ऐसी प्रकार....

हृदय के भीतर ध्यान की आग लग गई है....

मस्त गन्दगी....सभी कषायें....

जग द्वेषात्मक परिणतियाँ....

बाहर निकलने के लिए इधर-उधर भाग रही है....

कोई नाक से....कोई कान से....

कोई मुँह और कोई आँखों से बाहर भाग रही हैं....

मस्त दूषित विचार बाहर चले जा रहे हैं....

पूरी गन्दगी निकल गई....

मन में हल्का-हल्का प्रकाश फैल रहा है....

अंधकार छटता चला जा रहा है....

मन निर्भास हो रहा है....

मन एकदम भार रहित हो गया है....

मन प्रकाश में भर गया है....उस प्रकाश में उसकी एक-एक वृत्ति हमें
देखाई दे रही है....

कल्प करें....

गहराई से भाव करें....

मन निर्मल हो गया....मन हल्का हो गया....दूषित विचार उड़ गए....

मन में चारों ओर स्वच्छता ही स्वच्छता फैल गई है....

चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश छिटक रहा है....

मन के सारे तनाव समाप्त हो गए....

तन्मयता से अनुभव करें, मन तनाव रहित हो गया....

मन आनन्द से आप्यायित हो रहा है....

मन परम आनन्द में डूब रहा है....

इसी भाव में डूब जाएं....

मन अपने चारों ओर आनन्द की वृष्टि का अनुभव कर रहा है....

मन आनन्द के सागर में डूब रहा है....



८ क्रोध : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें...

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)

भाव करे ...

शरीर एकदम हल्का हो गया है...

शरीर ऊपर उठने को तत्पर है...

किन्तु मन अभी भार से लदा है...

अब हम मन को हल्का कर रहे हैं...

हमारे मन में अनेक प्रकार के विकारों का भार... लदा है...

क्रोध... अहंकार... छल, कपट... लोभ...

लालच... ईर्ष्या-असूया... विषय-विकार...

आदि अनेक दुर्वृत्तियों ने मन को बोझिल बना रखा है...

ध्यान ही एक ऐसा सबल साधन है, जो इन सब विकृति

को और उसके माध्यम से आत्मा को मुक्ति दिला सकता है

ध्यान के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं...

हम ध्यान के द्वारा इन सभी दोषों को क्रमशः क्षीण

करने का प्रयास करेंगे...

अब हम मन को हल्का करने की प्रक्रिया का आरम्भ कर

मन पर छायी हुई इन दुर्वृत्तियों में से एक-एक को चुनकर

निकालेंगे, उसकी निर्जरा करेंगे ...

अब हम अन्तरंग यात्रा कर रहे हैं...

अन्तः समीक्षण कर रहे हैं...

भीतर प्रवेश कर रहे हैं...

खे जरा अपने ही अन्तरमन को देखें...

वहा कितने विकार भरे पड़े हैं...

संकल्पना करें...

हुत गहराई से भाव करें....

म अपने मन की सघन शर्तों को देख रहे हैं....

मारे आगे से सभी पदें हट गए हैं....

म मन के आर-पार देख रहे हैं...

तन्तु वहां दिखाई क्या दे रहा है....

क्रोध...क्रोध...क्रोध...

पारों ओर क्रोध के ही परमाणु मन को घेरे हुए हैं....

तना विद्रूप हो रहा है हमारा मन !!!

हे हो ! क्या इस दूषित विद्रूप मन में परमात्मा

भलक मिल सकती है ??? ...

ही...नहीं...आज हम इस ^{मन} की सफाई करेंगे....

व करें...

ब हम क्रोध के परमाणुओं को बाहर निकालने को सन्नद्ध हो गए हैं....

भी हम अन्तः समीक्षण कर रहे हैं...

हले मन के सम्पूर्ण क्षेत्र को देखे...

हां-जहां आत्म-प्रदेश हैं...वहां सर्वत्र मन भी है....

हां-जहां मन है वहां-वहां क्रोध के परमाणु....

ले हैं ..

यों कहें....

आत्मा के प्रत्येक प्रदेश पर मोहनीय कर्म के परमाणु छाये हुए हैं....

ध भी तो मोहनीय कर्म का भेद है...

इ मोहनीय कर्म की अवान्तर प्रवृत्तियों में से एक प्रवृत्ति है....

र इस रूप में क्रोध सम्पूर्ण शरीर में

प्रदेशों के साथ फैला हुआ है...

ब जरा हम पूरे शरीर में फैले आत्मप्रदेशों पर दृष्टि दौड़ाएं....

वें सब आत्मप्रदेशों पर कितने क्रोध के

माणुओं के स्तर जमे हुए हैं....

रा सूक्ष्मता से...बारीकी से देखें....

ल...परसों या दस-बीस दिन पूर्व किये गये

ध के परमाणु ही नहीं....

षों पूर्व किए गए क्रोध के परमाणु....

रे, वर्यो पूर्व ही नहीं....न जाने कितने

म-जन्मान्तरो के क्रोध के परमाणु....

इन आत्मप्रदेशों पर चिपके हुए हैं....

ओ, तो.....देखें..... जरा ध्यान से देखें....

क्रोध के कितने स्तर जम रहे हैं....

अभी हम क्रोध कर नहीं रहे हैं....

अभी हम केवल क्रोध के द्रष्टा बने हुए हैं....

हम देख रहे हैं.....अपने ही भीतर....

अब हम द्रष्टा ही नहीं, परिष्कर्ता भी बन रहे हैं....

अब हम क्रोध के परमाणुओं को बाहर निकालने की प्रक्रिया आरम्भ कर रहे हैं....

भावना करें....

तीव्रतम भावना करें....

हमारी ध्यान शक्ति के द्वारा....

हमारी संकल्प शक्ति के द्वारा....

वे क्रोध के परमाणु सभी आत्मप्रदेशों से हटने लगे हैं....

उनमें हल-चल मच गई है....

वे तीव्र गति से पूरे शरीर में इधर-उधर दौड़ रहे हैं....

कल्पना करें, पूरे शरीर में एक सनसनाहट फैल रही है....

भाव करें....

शरीर की नस-नस में कम्पन हो रहा है....

क्रोध के परमाणु बड़ी तेज गति से ऊपर की ओर उठ रहे हैं....

देखिये, वे तेज गति से ऊपर की ओर....

मस्तिष्क की ओर भाग रहे हैं....

वे प्रत्येक आत्म-प्रदेश से अलग छिटक रहे हैं....

उनकी सारी चिपकाहट ढीली हो गई है....

वे सब मस्तिष्क के अगले भाग-कपाल के पास पहुँच रहे हैं....

आगमिक दृष्टि से क्रोध का वास कपाल में माना गया है....

क्योंकि जब हमें क्रोध आता है तो उसकी सीधी

प्रक्रिया कपाल पर पड़ती है....

ललाट पर सलवटे पड़ जाती हैं....

आँखें लाल-लाल हो जाती हैं....

चेहरा तमतमाने लगता है और हम मुंह

से कुछ भी ऊल-जलूल बोलने लग जाते हैं....

हा तो अब देखे....

ये क्रोध के सारे परमाणु ललाट के पास कपाल में इकट्ठे हो रहे हैं....

ये काली भाँई लिए हुए लाल-लाल परमाणु हैं....

और देखे....वे सब कपाल के पास इकट्ठे हो गए हैं....

अब वे वहाँ से बाहर निकलने को मार्ग ढूँढ रहे हैं....

कल्पना करे....

क्रोध के बहुत से परमाणु आँखों में उतर आए हैं....

देखे....बाहर की आँखों से नहीं....

....अन्दर की आँखों से देखें....

आँखें लाल-लाल हो गई हैं....

क्रोध के परमाणु आँखों में उतर आए हैं....

केन्तु अभी हम क्रोध में नहीं हैं....

हमें क्रोध नहीं आ रहा है....

अभी हम क्रोध कपाय की निर्जरा कर रहे हैं....

अब वे परमाणु आँखों से नीचे उतर रहे हैं....

और कल्पना करे अपना मुँह अपने आप....

तुल गया है....

नुभव करे....

हैं अपने मुँह से काली भाँई लिए हुए

लाल-लाल धुँआ निकल रहा है....

नास्तव में फीर्लिंग करें, धुएँ के गोठ-के-गोठ

अपने मुँह से बाहर निकल रहे हैं....

स्तिष्क एवं आँखें हल्के होते जा रहे हैं....

तब हल्का होता जा रहा है....

अपने सामने क्रोध के परमाणुओं का ढेर लग रहा है....

देखें....अन्तर चक्षुओं से देखें....

अपने सामने लाल-लाल रूई का ढेर लगा हो....

क्रोध के परमाणु अन्दर में थे तो प्याज के छिलके

की तरह पतल पतल जमे हुए थे....

केन्तु बाहर निकलने पर फैल गये हैं....

हैं रूई की प्रेस की हुई गाँठ को खोल दी गई

हो और वह बहुत फूल गई हो....

उसी प्रकार क्रोध के परमाणु अन्दर जमे हुए थे....

....अब वे बाहर आकर फूल गये हैं....

देखे अपने सामने लाल-लाल परमाणुओं का बहुत बड़ा, बहुत ऊँचा ढेर लग गया है....

बाहर ढेर लगा है किन्तु अन्तर्मान एक दम हल्का हो रहा है

वहाँ अब क्रोध के परमाणु नहीं हैं...

यद्यपि अभी अन्य विकार वहाँ भरे पड़े हैं....

किन्तु क्रोध कषाय की निर्जरा हो गई है....

फिर भी अभी वे बाहर पड़े हुए हैं...

जरा सा निमित्त मिलने पर फिर अन्दर प्रवेश कर सकते हैं....

अतः अब हमें उन्हें बाहर से भी हटा देना है....

अनुभव करें... भाव करें....

अपनी दोनों आँखों से दो तेज किरणें निकल रही हैं...

वे किरणें क्रोध के परमाणुओं में लग गई हैं और देखें...

क्रोध के परमाणुओं में आग लग गई है....

अपने सामने अपने ही क्रोध के परमाणु जल रहे हैं...

ज्वालाएँ ऊपर उठ रही हैं....

लाल-लाल अंगारे धधक रहे हैं....

ज्वालाएँ बढ़ती जा रही हैं

हम अपने अन्तर की आँखों से अपने सामने

उठती हुई ज्वालाओं को देख रहे हैं....

ज्वालाएँ धीरे-धीरे शान्त हो गई हैं....

अंगारे एकदम बुझ गये हैं....

ज्वालाएँ धीरे-धीरे शान्त हो रही हैं....

अब हमारे सामने केवल राख का ढेर रह गया है....

राख.... सफेद भूक राख....

देखें.... राख ही राख का ढेर....

लेकिन इसे भी सामने से हटा देना है....

ऐसा कोई दूषित परमाणु—क्रोध का कीटाणु नहीं रह जाए कि निमित्त मिलने पर आत्मा दूषित हो जाय....

अब देखें....

भीतर से ध्यान की ऊर्जा से तेज हवा बाहर आ रही है....

ना करें वास्तव में अनुभव करें ..
 आधी चल पड़ी है और वह राख उड़ती हुई
 सुदूर चली गई है....
 हमारे सामने एकदम स्वच्छ वायुमण्डल हो गया है....
 हमारा अन्तरंग भी कुछ साफ हो गया है....
 भावना करें...
 ऐ आत्म-प्रदेश निष्क्रोध हो गये हैं....
 हमें कोई क्रोध दिलावे....हमें क्रोध नहीं आएगा....
 कि अब हमारे भीतर क्रोध के परमाणु रहे ही नहीं हैं....
 कोई हमारी निन्दा-बुराई करे....
 ई गाली दे, कोई चिड़ावे, कोई अपमान करे,
 ई कैसा ही निमित्त उपस्थित करे क्रोध का....
 तु अब हमें क्रोध कैसे आ सकता है ?....
 पना करे....तीव्रतम भाव करें....
 ऐरी चेतना क्षमा की मूर्ति बन गई है
 आत्मा में कोई आवेग-उद्वेग नहीं रहा है....
 कोई भुंभलाहट नहीं है ..
 कि अब क्रोध के सभी परमाणु बाहर निकल गए हैं ..
 सबसे बड़ा दुर्गुण-दोष आत्मा से अलग हट गया है....
 परमाणुओं में रहा काली भाई वाला
 ल रंग बाहर निकल गया है ..
 हमें अन्दर सुन्दर नयनाभिराम स्कायी कलर
 दिखाई दे रहा है....
 बहुत शान्त, सौम्य मन को लुभाने वाला स्कायी कलर है....
 ज क्रोध के सभी दूषित परमाणुओं के बाहर निकल जाने से मन
 बहुत भार हल्का हो गया है, जो मन संक्लेश के भार से लदा
 था....
 ज वह आनन्द से भर रहा है ..
 भव करे....अपने चारों ओर आनन्द-शान्ति
 सरस फुहारें बरस रही है....
 ऐरी आत्मा आनन्द के जल से भीग रही है....
 इन क्षणों में केवल आनन्द में रमण कर रहे हैं....

हम आनन्द मग्न हो गए हैं...
 संसार की सभी प्रवृत्तियों से दूर...
 हम आत्मिक आनन्द में डूब गए हैं...
 ओ, हो क्रोध के स्कंध (परमाणुओं) के चले जाते
 मात्र से मन आत्मा कितनी अलौकिक ऊर्जा से भर जाते हैं...
 हमारे तन-मन, सब कुछ आनन्द के केन्द्र बन गए हैं...
 क्रोध गया कि क्षमा आयी...
 क्रोध नष्ट हुआ कि आनन्द उपलब्ध हुआ
 क्रोध विलीन हुआ कि शांति आयी...
 हमारे चारों ओर शांति... शांति शांति...
 व्याप्त हो गई है...
 हमारा यह आनन्द बढ़ता चला जाय...
 हमारा यह हल्कापन बढ़ता ही रहे...
 हमारी आत्म-शांति बढ़ती चली जाय...
 इसी कल्पना... इसी संकल्प...
 इसी भावोन्मेष में ध्यान से बाहर आ जाएं
 धीरे... धीरे... प्रकृतिस्थ हो जाएं...
 शरीर-मन-प्राणों को एकदम हल्का अनुभव करें...



६ अहंकार : समीक्षण और निर्जरा

गान मुद्रा बना लें....
(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)
प्राप्त करें....
और एक दम हल्का हो गया है....
जब हम मन को हल्का करने का प्रयास कर रहे हैं....
जिनमें विविध प्रकार के विकारों का संग्रह है....
जिसे बहुत भार से बोझिल है....
जिसे मन को हल्का-निर्भार बनाना है, तो पहले उसके भार को समझना होगा....
उसकी विभिन्न विकृतियों को ढूँढ़-ढूँढ़कर बाहर कर देना होगा....
जिनमें राग-द्वेष है....क्रोध है....अहंकार है और भी
अगणित दुर्वृत्तियाँ हैं मन की....
इन सबको बाहर निकालने का उपाय एक ही है....
"ध्यान", ध्यान ही मन को विशुद्ध बनाने, आत्मा को
मुक्त कराने का अमोघ उपाय है ..
हम विगत लम्बी अवधि से ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं....
अभी-अभी हमने कुछ अभ्यास से क्रोध के (स्कन्धो)
परमाणुओं की निर्जरा की है....
एक प्रबलतम शत्रु-दुर्वृत्ति को निष्कासन कर दिया है....
उसी पद्धति से हम एक-एक अशुभ वृत्ति का समीक्षण करके उन
स्कन्धो (परमाणुओं) को आत्म-प्रदेशों से अलग करेंगे..
उन सब दुर्गुणों की निर्जरा करेंगे, जो आत्मा की शक्ति
को दबोच रहे हैं
हमारे मन को हल्का करने की प्रक्रिया चल रही है....
पहले हम मन की अन्तरंग यात्रा करके उन वृत्तियों का

अब हम अन्तर् यात्रा कर रहे हैं....

हम मन की सघन पतों का समीक्षण कर रहे हैं....

वहां हमें अनेक विकार दिखायी दे रहे हैं....

भाव करें....

हमारे अन्तः चक्षु खुल गए हैं....

हमें अपने अन्दर की सभी वृत्तियां दिखाई दे रही हैं....

ओ, हो,....हमारी ध्यान साधना ने कितना कमाल कर दिया है..

....अरे, वहां क्रोध के परमाणु तो शून्यवत् रह गए हैं....

किन्तु अभी हमें बहुत प्रयास करना है...

अब हम अहंकार के स्कन्धों (परमाणुओं) की निर्जरा करेंगे .

देखें—अपने सभी आत्म-प्रदेशों की ऊपरी परत को देखें....

ओ, हो, वहां तो अहंकार....अहंकार अहंकार ही

अहंकार....दिखायी दे रहा है....

अहंकार ने हमारे भीतर विभिन्न रूप धारण कर रखे

हैं । वह अनेक रूपों में आसन जमाए बैठा है...

हमें अपने सौन्दर्य का अहंकार होता है, जिसे आगमिक

भाषा में रूपमद कहा जाता है....

इस सौन्दर्य के अहंकार ने भी कितने उत्पात मचाए हैं ..

कितने युद्ध करवाए हैं....

पद्मावती और कमलावती जैसी कितनी नारियों को

जौहर की ज्वालाओं में भस्म करवा दिया है....

ओ, हो, यह सौन्दर्य का अहंकार बड़ा विकराल है....

हमें ऐश्वर्य का भी तो अहंकार अभिमान होता है....

मेरे पास कितना वैभव है .

मैं कितना ऋद्धि-सम्पन्न हूं....

मेरी सम्पदा का मुकाबला कौन कर सकता है....

और इस ऐश्वर्य के अहंकार ने भी इस चैतन्य को कितने

नाच नचाए है....

कितना वितृष्ण बनाया है....

हमें अपने पद-प्रतिष्ठा का अहंकार है....

मैं कितनी बड़ी कुर्सी-सत्ता का स्वामी हूं....

मेरे पास कितने अधिकार हैं ..

इस अधिकार-सत्ता के या पद-प्रतिष्ठा के मद ने तो कितने युद्ध
 माये उनकी गणना करना ही मुश्किल है....
 अकल चुनावों के युद्ध भी तो कम नहीं हो रहे हैं ..
 अब पद-प्रतिष्ठा के ही तो संघर्ष है....
 अपने उच्च जाति-कुल का अहंकार भी तो सताता है....
 ऊंची जाति के हैं....
 परा कुल खानदान कैसा ऊंचा है....
 नीचे हैं....नीचे है....
 इस जातिवाद के सकुचित दायरे ने कितने लोगो
 अपमान-अनादर किया है....
 अहंकार के कितने रूप हमारे भीतर बैठे हुए हैं....
 उनकी कोई गणना हो सकती है....
 अपने ज्ञानी-विद्वान् होने का अहंकार हो जाता है...
 ज्ञानी होने का अर्थ तो है विनम्र होना....
 जितना उच्च विद्वान् होगा उतना ही विनम्र होगा....
 तबु हम....हम ज्ञानी होने के अभिमान में चूर रहते हैं....
 का अर्थ हुआ, हम ज्ञानी नहीं, ज्ञान के नाम से अज्ञान
 इकट्ठा करने वाले भारवाही हैं....
 ज्ञाता और अहंकार का तो कोई मेल ही नहीं है....
 पर भी हम अहंकार करते हैं तो वह ज्ञानी होना तिरोहित हो गया....
 व्याख्याता-उच्च कोटि के वक्ता होने का अहंकार किया करते हैं....
 हमारे जैसा व्याख्यान तो किसी को देना आता ही नहीं है....
 तने उथले अहंकार से भरे हैं आत्म-प्रदेश
 तपस्वी होने का, वलवान होने का, हर दृष्टि से
 श्रेष्ठ होने का अहंकार घेरे रहता है....
 पर ये सूक्ष्म वृत्तियां आत्मा पर छायी हुई हैं....
 नाकुछ-अदनी बातों पर दूसरे से श्रेष्ठ होने के
 अहंकार में अकडे फिरते हैं....
 यह पता नहीं है कि दुनिया में हमसे श्रेष्ठ हर कार्य
 अगणित हो गए हैं—अभी मौजूद हैं....
 हमारे जीवन के अधिकांश व्यवहार—खान, पान, रहन, सहन, वेश
 त्याग सब कुछ अहं के पोषण या प्रदर्शन के लिये होते हैं

ध्यान रहे अभी हम आत्म-समीक्षण कर रहे हैं...
 अहंकार का समीक्षण कर रहे हैं...
 उसके विभिन्न रूपों को देख रहे हैं...
 किन्तु हमें उन्हें देखना ही नहीं, आज अहंकार के समस्त
 परमाणुओं को बाहर निकाल देना हैं...
 अहंकार के ये सारे परमाणु भी क्रोध के परमाणुओं के
 समान पूरे शरीर में सभी आत्म-प्रदेशों पर फैले हुए हैं...
 वे मान मोहनीय के रूप में जमे हुए हैं...
 जमे हुए ही नहीं, प्रतिक्षण किसी न किसी रूप में नये
 भी प्रवेश कर रहे हैं...
 हमें अहंकार के प्रवेश को रोकना है और पुराने जमे हुए
 स्कन्धों-परमाणुओं को निकाल देना है...
 संकल्पना करे और पूरी संकल्प शक्ति लगादे कि अब
 अहंकार के परमाणुओं में हलन-चलन मच गई है...
 पूरा शरीर प्रकम्पित हो रहा है...
 वास्तव में अनुभव करें कि आत्म-प्रदेशों में एक प्रकम्पन
 उत्पन्न हो गया है...
 सारा शरीर स्पन्दित हो रहा है...
 मान मोहनीय कर्म के स्कन्ध इधर-उधर दौड़ने लग गए हैं...
 देखें...अपने ही अन्दर देखें अहंकार के परमाणु कितनी
 तेज गति से दौड़ रहे हैं...
 जैसे किसी मकान में आग लग गई हो और अन्दर रहने वाले
 इधर-उधर जिधर मार्ग मिलता है भागने लगते हैं...
 उसी प्रकार हमारे भीतर ध्यान की ज्योति जल गई है और
 के परमाणु अब भागने को मार्ग खोज रहे हैं...
 भाव करें...
 अहंकार के सभी परमाणु गले-गरदन के आस-पास एकत्रित हो...
 क्योंकि अहंकार का सम्बन्ध हमारी गर्दन से विशेष है।
 अहंकार के समय हमारी गर्दन अकड़ जाती है...
 चिन्तन करे...अहंकार के परमाणु गरदन के निकट
 एकत्रित हो गए हैं...
 कस्पना करें...भाव करें...

के आस-पास का हिस्सा अकड़ गया है....
 मे कुछ भारीपन-सा महसूस हो रहा है....
 अहंकार वहां केन्द्रित होकर घनीभूत हो गया है....
 वे सभी परमाणु वहां से बाहर निकलने को उतावले हो रहे हैं....
 ऊपर उठने लगे हैं....
 अनुभव करे, वे गले से ऊपर उठ रहे हैं....
 वे दोनों नासिकाओं से बाहर निकलते जा रहे हैं....
 अनुभव करे.... अनुभव करे .
 दोनों नासिकाओं से हवा बाहर निकल रही है....
 तो नथुनों में अहंकार के उन परमाणुओं का स्पर्श हो रहा है....
 अनुभव करे....
 अहंकार के परमाणु अब वेग के साथ बाहर निकल रहे हैं....
 दोनों नासिकाओं से काली भायी लिये गहरे हरे रंग
 धुंआ बाहर निकल रहा है....
 अहंकार के सभी परमाणु बाहर निकल गए हैं....
 के आस-पास का हिस्सा एक दम हल्का हो गया है....
 आरा मन, हमारे प्राण, हमारी सम्पूर्ण चेतना एकदम
 की हो गई है....
 अहंकार ही तो हमें झुकने नहीं देता है, अक्खड़ बनाये रखता है ।
 पूरी भरकम बनाए रखता है
 वह पूरा बाहर निकल गया है ...
 आरे भीतर विनय-नम्रता का भाव गहराता जा रहा है....
 आरा मन एकदम हल्का-लचीला विनम्र बन गया है....
 आरा आत्मा विनय की प्रतिमूर्ति ही बन गयी है -
 अहंकार ही तो भारीपन है....
 विनम्रता ही हल्कापन है....
 आरा पूरी चेतना इतनी हल्की हो गई है कि वह बिना किसी आधार
 ऊपर उठने लगी है....
 आरे भीतर इतनी विनम्रता भर गई है कि अब कोई भी
 मे अहंकार-मान-घमण्ड नहीं दिला सकता है ...
 अब हम किसी के भी समक्ष नम्रता से झुक सकते
 अपनी चेतना का इतना हल्कापन हमने कभी

अहंकार के परमाणुओं के बाहर चले जाने से हमारा मन एवं आत्मा तो हल्के हो गए है किन्तु अभी उन परमाणुओं का डेर सामने पड़ा है...

भाव करे....देखें....

हमारे सामने फूलो हुई रूई के समान गहरे हरे रंग के परमाणुओं का ढेर लग रहा है....

अन्दर वे परमाणु पर्त दर पर्त जमे हुए थे, बाहर आकर फूल गए है, फैल गए हैं....

कही वे परमाणु पुनः अन्दर प्रवेश कर आत्मा को फिर से अहं न बना दे, अतः हमें उन्हें बाहर भी नहीं रहने देना है.... अब कल्पना करें...अनुभव करें....

उन परमाणुओं के पीछे-पीछे नाक से ही ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न दो तेज किरणें बाहर निकलती है....

और वे अहंकार के स्कन्धों पर पड़ रही है....

देखें...अन्तर दृष्टि से देखें....

उन अहंकार के स्कन्धों में आग लग गई है....

ज्वालाएं ऊपर उठ रही हैं....

अपने सामने ज्वालाएं ऊपर उठती हुई देखें....

अहंकार के सारे गन्दे तत्त्व उस आग में जल रहे हैं....

हम अपने ही अहंकार को अपने सामने जलते हुए देख रहे अनुभव करें....

ज्वालाएं एकदम ऊपर उठकर अब शांत होती जा रही हैं....

आग शांत हो गई है....

अब देखें...अपने चारों ओर राख फैली हुई है....

देखें...शान्त-सौम्यभाव से राख ही राख है....

उस राख को भी हमें वहां रहने नहीं देना है । अहंकार को करने वाला एक भी परमाणु हमारे इर्द-गिर्द नहीं रहना चाँहि अन्तरंग से अनुभव करें....

भीतर से-ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न हवा का एक वेगशाली भोंका उठ रहा है....

वह हवा मण्डलाकार में फैलती हुई, सारी राख को लेकर उड़ती चली जा रही है....

ना करे...देखे...साक्षात् देखें...

लिया वायु का मण्डल राख लिये उड़ा जा रहा है...

हमारे चारों ओर शुद्ध, स्वच्छ वायु मण्डल हो गया है...

रा बहिरंग और अन्तरंग दोनों स्वच्छ-निर्मल

भिमानी एवं हल्के हो गए हैं...

करे...सभी आत्म-प्रदेश अहंकार की कालिख से रहित हो गए है...

हम पद-प्रतिष्ठा, रूप, तप, पाण्डित्य आदि में कितने

ऊँचे उठ जावें, हमें अहंकार नहीं आ सकता...

हमारे भीतर अहंकार के उत्तेजक परमाणु रहे ही

हैं तो अहंकार कहां से आया...

हम अपने से क्षमता में न्यून होने वाले के साथ कभी

ना नहीं करेंगे कि मैं श्रेष्ठ हूं और वह निकृष्ट है...

री चेतना अहंकार शून्य हो गई है...

हमारे स्वभाव में अकड़ना नहीं, झुकना-ही-झुकना रह गया है...

तब मैं फीलिंग करे...

अज्ञता की एक भाव पूर्ण सरसराहट हमारी चेतना में,

री नस-नस में फैल रही है...

री आत्मा से आवेग उद्वेग उत्पन्न करने वाला अहंकार का एक

। बड़ा दोष-दुर्गुण बाहर चला गया है...

रा मान-मोहनीय कर्म एक दम हल्का हो गया है...

री बहुत अधिक निर्जरा हो गई है...

हमारा मन, हमारी आत्मा एकदम हल्की हो गई है...

नार का सारा भार नीचे उतर गया है...

ही हम विनम्र बने कि हमारे चारों ओर आनन्द ही

न्द की वृष्टि होने लग गई है...

हमारी आत्मा आनन्द के जल से भीग रही है...

ना करें...अनुभूति में डूबे...

रा चारों ओर शांति और आनन्द की सरस फुहारें गिर रही

रे ये क्षण आनन्द में रमणता के क्षण हैं...

राण बड़े मूल्यवान क्षण है...

समय हम संसार की सभी प्रवृत्तियों से दूर...

न आनन्द में लीन हो गए है...

ओ, हो, अहंकार शून्य हो जाने पर मन कितनी ऊर्जा से भर जाता है....

हमारे भीतर ऊर्जा का जागरण हो गया है....

तन-मन-प्राण सभी आनन्द की ऊर्जा से भर गए हैं....

ग्रहंकार गया कि विनम्रता आई....

अहंकार नष्ट हुआ कि आनन्द उपलब्ध हुआ....

अब हमारे चारों ओर शांति ही शान्ति व्याप्त हो गई है....

आनन्द-ही-आनन्द फैल गया है....

हमारा यह आनन्द बढ़ता चला जाय ...

हमारा हल्कापन बढ़ता चला जाय....

हमारी विनम्रता बढ़ती चली जाय....

हमारी आत्म-शांति बढ़ती चली जाय ..

इसी भावना....इसी संकल्प... इस भावोन्मेष के साथ

ध्यान से बाहर आ जाएं...

धीरे-धीरे प्रकृतिस्थ हो जाएं....

अपने तन-मन-प्राणों को एकदम हल्का अनुभव करे...



० बड़प्पन का भाव :

समीक्षण और निर्जरा

उन मुद्रा बनालें...

थम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)

व करे, शरीर एक दम हल्का हो गया है...

न को हल्का बनाने का प्रयास चल रहा है ...

न से क्रोध एवं अहंकार की वृत्तियां विलीन हो गयी हैं...

न बहुत कुछ हल्का होता जा रहा है .

अभी अभी अन्तर्यात्रा करे तो हमें लगता है कि अभी

हंकार की सूक्ष्म परते हमारे भीतर बैठी हुई है...

ले, जरा अपने अन्तरंग में देखे ...

हंकार की कितनी सूक्ष्म रेखाएं मन को भारी बनाए हुए हैं...

उन के चारों ओर अगणित अहंकार की सूक्ष्म धाराएं फूट रही हैं...

तो मन को दवाए जा रही है ...

अभी-अभी हमें एक धारा सुस्पष्ट दिखाई दे रही है...

ले "अन्तर चक्षु से देखे ...

ह धारा है ... बड़प्पन की ...

अपने आपको दूसरों से श्रेष्ठ मानने की ...

सम-तौर पर हम अच्छे कपड़े इसलिए पहनते हैं कि हम

दूसरों से अच्छे दिखाई दे...

हमारी अधिकांश क्रियाएं—खान-पान, रहन-सहन, वेश-विन्यास आदि

दूसरों से अपने आपको श्रेष्ठ सावित करने के लिये होती है ...

हमारे मन में बड़प्पन की भावनाएं विविध रूपों में समायी हुई हैं...

देखें ये बड़प्पन की भावनाएं हमारे विकास के मार्ग को

कैसे रोक देती हैं ...

आज हमें इन दूषित विचारों का विरेचन कर देना है ..

यह बड़प्पन की भावना हमारे में एक बहुत बड़े दोष को

उत्पन्न कर देती है....

अपने बड़प्पन के भावों में हम दूसरों को अपने से नीचा समझने लग जाते हैं....

दूसरों के प्रति हमारे विचार क्षुद्र बन जाते हैं...

हमें स्वयं को ही सर्व श्रेष्ठ मान बैठते हैं....

और यह क्षुद्र भाव हमारे विकास को सर्वथा रोक देता है...

आज हम इस क्षुद्रता से विपरीत भाव करें...

देखें अपने आपकी, क्षुद्रता को एवं दूसरों की महानता को देखें जरा अन्तर में भाँक कर देखें....

हम कितनी क्षुद्र भावनाओं से भरे हैं....

हम दुनिया से अपने को श्रेष्ठ मानते हैं किन्तु हम किस दृष्टि से श्रेष्ठ हैं....

जरा अपनी सहजता में अपनी योग्यता को देखें....

क्या हम दुनिया के सर्व श्रेष्ठ विद्वान् है ?....

क्या हम सर्वश्रेष्ठ बुद्धिमान हैं ? ...

क्या हम सर्वाधिक सुन्दर हैं ?....

क्या हम सबसे ज्यादा धनवान् हैं ?

क्या हम अबसे उच्चकोटि के वक्ता-व्याख्याता हैं....

किन्हीं भी अर्थों में हम दुनिया में सर्वाधिक महान् नहीं हैं...

फिर यह बड़प्पन का भाव क्यों....

आज हम अपने भीतर रहे इस क्षुद्र भाव का विरेचन करेंगे...

अभी हम तुलना करें...हमसे कितने उच्चकोटि के विद्वान्, व्य

प्रवक्ता, साधक एवं महान् व्यक्ति दुनिया में भरे पड़े हैं...

विशाल संसार में हमारा नम्बर ही कहां आता है—

हम अपने आपमें एक सामान्य साधक हैं....

हमें बड़प्पन के भावों में उलझ कर अपने विकास को अवरुद्ध नहीं कर देना है....

हमें बड़प्पन की उच्च भूमिका तक पहुंचना है....

अब हम अब तक की समस्त क्षुद्र भावनाओं को बाहर निकालें

अब हम अपने से भिन्न व्यक्तियों को, जो वास्तव में अपने हैं, श्रेष्ठ मानेंगे और अपने आपको सामान्य...

देखें...अपने अन्तरंग में गहरा भाव करें....

अपने भीतर के बड़प्पन सम्बन्धी क्षुद्र भावनाओं के परमाणु बाहर निकलते जा रहे हैं....
 अनुभव करे अपने भीतर सभी आत्म-प्रदेशों में तीव्रतम कम्पन हो रहा है....
 सभी क्षुद्रता के गन्दे परमाणु आत्म-प्रदेशों से अलग हट रहे हैं....
 भाव करें....
 वे परमाणु बड़ी तेज गति से बाहर की ओर भागते चले जा रहे हैं....
 मन हल्का होता चला जा रहा है....
 अनुभव करें....
 वास्तव में अनुभव करें....मन एक दम हल्का हो गया है....
 बड़प्पन के समस्त परमाणु बाहर निकल गए हैं....
 अब हमें सब कोई अपने से श्रेष्ठ-महान् एव गुणवान् ही दिखाई देते हैं....
 हम अपने आपमें एक सामान्य व्यक्ति रह गए हैं....
 अनुभव करें....
 बड़प्पन के हीन परमाणुओं के निकलते ही आत्मा मे कैसा हल्कापन लग रहा है....
 विचारों में कितनी उच्च भावनाओं का संचार हो रहा है....
 सामान्य से सामान्य व्यक्ति पर भी, चाहे वह नौकर भी क्यों न हो, कितना स्नेह भरा आत्मीय भाव बन रहा है....
 अपने से जरा भी अधिक योग्यता वाले व्यक्तियों पर कितना बहुमान-सम्मान का भाव भीतर हिलोरे ले रहा है....
 बड़प्पन के विचारों का विरेचन हमें कितने आह्लाद से भर रहा है....
 तीव्रतम भाव करें....
 हमारे तन-मन-प्राण एवं आत्मा में एकदम हल्कापन छा गया है....
 भीतर आनन्द की तरंगें उठ रही हैं....
 चारों ओर हल्कापन अनुभव हो रहा है....
 यह हल्कापन बढ़ता चला जाए....
 इस सकल्प को तीव्रतम बनाले....
 कर्म निर्जरा हो रही है....यह प्रत्यक्ष अनुभव करें....
 हल्कापन ही तो कर्म निर्जरा का प्रतिफल है....
 यह हल्कापन बढ़ता जाय....
 इस प्रशस्त संकल्प के साथ ध्यान से बाहर आ जाए....

ध्यान मुद्रा बनालें.... ..

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अच्छी तरह दोहराएं).....

भाव करें.....

शरीर एक दम हल्का हो गया है.....

शरीर का हल्कापन अति सीमा तक पहुंच गया है.....

शरीर ऊपर उठने को आतुर है.....

किन्तु मन में अभी भी बहुत भार भरा पड़ा है.....

मन का भारीपन अनेक कारणों से है.....

मन अगणित प्रकार के भारों से लदा है.....

अब हमें मन के समस्त भार को उतार फेंकना है.....

मन को एकदम हल्का बना लेना है.....

हमें यह ज्ञात हो चुका है कि हमारे मन पर कौन-कौन
सा भार पड़ा है.....

यह भाव मन अनादि काल से अनेक प्रकार के भार.....

ढोता चला आ रहा है.....

अरे, यह मन तो माध्यम है..... भार ढोने वाली तो आत्मा है

इस आत्मा पर क्रोध, अहंकार, छल-छद्म, लोभ-लालच विषय-या
आदि के अनेक प्रकार के परमाणुओं ने प्रभाव जमा रखा है.....

इनमें से अभी हमने क्रोध एवं अहंकार के भार को हल्का

करने का प्रयास किया है.....

अब हम छल-कपट, अर्थात् माया जाल सम्बन्धी

आवरणों को हटाने का प्रयास करेंगे.....

अब जरा हम आत्म-समीक्षण करें.....

वास्तव में अनुभव करें कि अब हम अन्तर्यामी प्रारम्भ कर रहे

इस सम^य हमारी दृष्टि बाहर की दुनिया से दूर.....

बहुत दूर...अपने ही भीतर की ग़ोर दौड़ रही है.....
हमारा मन अपनी ही अच्छी बुरी वृत्तियों का अवलोकन
कर रहा है.....
हम अपनी वृत्तियों का भाव-पूर्ण समीक्षण कर रहे हैं.....
जरा अनुभव करे.....
हमे अभी अपने अन्तरंग में क्या दिखाई दे रहा है.....
ओ, हो, वहा तो अभी कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है.....
क्रोध, ग्रहंकार की कालिमा तो कुछ कम हो गई है.....
फेर भी अभी छल-छद्म, भूठ फरेब, लोभ-लालच, विषय-वासना आदि
के अगणित काले दाग या काने परमाणु आत्मा पर प्रभाव जमाए
ए हैं.....
हमे अपने अन्तरंग में कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है.....
भी हमारा ध्यान छल, कपट माया के परमाणुओ पर
टिक रहा है... ..
खे.....यह माया का जाल हम पर कितने रूपों में हावी हो रहा है ...
जधर देखे उधर छल, छद्म, कपट, माया ही माया ने
न को-आत्मा की सरल वृत्ति को घेर रक्खा है
। जाने कितने जन्मो से, नही, नही अनन्त काल से माया
आत्मा के सहज-सरल मूलभूत गुण को आवृत कर रक्खा है.....
रे, यह ठगिनी माया हमारे द्वारा दूसरो को और दूसरों के द्वारा
में या स्वयं-स्वयं को ही कैसे जाल में फंसाती है.... ..
से नाच नचाती है... ..
सने हमे कितनी कुटिल चालें सिखायी है.....
र हम इसके जाल में फंसकर स्वयं को ही प्रताड़ित प्रतारित
रते रहे है.... .. स्वयं को ही ठगते रहे हैं.....
खे, जरा अपनी इस दूषित वृत्ति का अवलोकन, समीक्षण कर.....
पनी अन्तरंग दृष्टि पर के सभी ऊपरी पदों को हटादे.....
पनी चित्त वृत्तियों के आर पार देखे..... ..
व करे.....
व हमे अपनी अन्तरंग समीक्षण ध्यान की दृष्टि से
आत्मा के आर-पार सब कुछ दिखायी दे रहा है.....
या के विविध रूप हमे दिखाई दे रहे हैं.....

अपनी तुच्छ, स्वार्थी भावनाओं में हम अच्छे-अच्छे बुद्धिजीवियों को, सरल चेता-धर्मत्माओं को एवं भावुक लोगों को कैसे जाड़ फंसा लेते हैं.....

इसी छद्म वृत्ति के कारण हम कितने रूप, मुखौटे धारण करते रहते हैं.....

कैसे-कैसे स्वांग लेकर लोगों के सामने उपस्थित हो जाते हैं.....

अपने आपको कितने रूपों में प्रस्तुत करते रहते हैं.....

जो हमारे भीतर है, उसे हम माया की वृत्ति से छिपा लेते हैं.....

जो हमारे भीतर नहीं है, उसका प्रदर्शन करते रहते हैं.....

अरे यह माया ही तो है, जो हमारी चेतना के आत्म-

साधना के मूल गुण सरलता को ढक देती है.....

यह इस शरीर में सर्वत्र अपना जाल फैलाए हुए है.....

प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर क्रोध मोहनीय और मान मोहनीय

के समान यह माया मोहनीय कर्म भी फैला हुआ है.....

चूँकि आत्म-प्रदेश पूरे शरीर के सचेतन भाग में फैले हुए हैं.....

अतः यह माया की वृत्ति भी सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हो रही है.....

हम अभी इस छल छद्म की वृत्ति का समीक्षण कर रहे हैं.....

अभी हमारा ध्यान अन्य वृत्तियों पर नहीं, केवल 'माया' वृत्ति पर है.....

हम अभी समस्त आत्म-प्रदेशों का साक्षात्कार कर रहे हैं.....

वहाँ फैले हुए माया मोहनीय के परमाणु को हम स्पष्ट देख रहे हैं.....

ओ हो ! कितने जन्मों में की गई माया के स्तर वहाँ जमे हुये हैं.....

दो चार दिन या कुछ वर्षों की ही नहीं, अनेक जन्मों की

मायावृत्ति ने आत्म-प्रदेशों पर आसन जमा रक्खा है.....

देखें.....जरा गहराई से देखें.....

चारों ओर माया मोहनीय के परमाणु ही दिखाई दे रहे हैं.....

अभी हम छल-छद्म में प्रवृत्त नहीं हैं.....

भी हम अपने अन्तर में बैठे इस दूषण के द्रष्टा बने हुए हैं.....

देख रहे हैं.....अपने भीतर देख रहे हैं.....

अभी हम द्रष्टा भर बन गए हैं.....

अब हम द्रष्टा ही नहीं आत्मा के—मनोवृत्तियों के

परिष्कर्ता बन रहे हैं.....

हम संकल्प करें कि इस माया के जाल को छिन्न-भिन्न कर देंगे.....

अब माया की वृत्ति को तहस-नहस करने के लिए सन्नद्ध हो गए हैं.....

अब हम माया मोहनीय कर्म स्कन्धों को बाहर निकालने की प्रक्रिया का प्रारम्भ कर रहे हैं.....

भाव करें.....

हमारी ध्यान की शक्ति से.....

हमारे तीव्रतम संकल्पों के द्वारा.....

समस्त आत्म-प्रदेशों में तीव्र प्रकम्पन हो रहा है.....

देखें.. वास्तव में फीलिंग करें.....

सम्पूर्ण शरीर में सभी आत्म-प्रदेश तीव्रगति से कांप रहे हैं.....

हमें अपने शरीर में कम्पन अनुभव हो रहा है.....

अब माया मोहनीय कर्म परमाणुओं में हलन-चलन मच गई है.....

वे बड़ी तेजी से इधर-उधर दौड़ रहे हैं..

माया के परमाणु, जो कितने ही जन्मों से आत्मा पर चिपके हैं.....

वे आत्म-प्रदेशों से अलग छिटक रहे हैं.....

अनुभव करें, सम्पूर्ण शरीर में एक सनसनाहट फैल रही है.....

जैसे बुखार के पूर्व मलेरिया के पूर्व कंपकंपी लगकर ठंडी लगती है...

उसी प्रकार शरीर के आन्तरिक भाग में कंपकंपी हो रही है.....

भाव करें.....

माया के परमाणु सारे शरीर में इधर-उधर दौड़ रहे हैं.....

उनमें तीव्रतम गति उत्पन्न हो गई है.....

पैरों की ओर के समस्त परमाणु ऊपर की ओर उठ रहे हैं.....

ऊपर-सिर की ओर के समस्त परमाणु नीचे कमर की

ओर बढ़ रहे हैं.....

देखें, वे सारे माया के स्कन्ध कमर के निकट अन्दर की

ओर इकट्ठे हो रहे हैं.....

अनुभव करें.....

माया के सभी स्कन्ध कमर के पास इकट्ठे हो गए हैं.....

भाव करें.....

कमर का हिस्सा कुछ भारी हो गया है.....

बाकी पूरा शरीर हल्का हो रहा है.....

अनुभव करें.....

कमर में जैसे वायु भर गई हैं...बादी आ गई है.....
 कमर के ग्रास-पास बड़ा भारीपन लग रहा है.....
 अब वे माया के परमाणु बाहर निकलने को मार्ग ढूँढ रहे हैं...
 वे अब शीघ्र बाहर निकल जाना चाहते हैं.....
 संकल्प करें.....तीव्रतम संकल्प करें.....
 अब वे माया के परमाणु कमर से कुछ नीचे खिसक रहे हैं.....
 देखें.....अन्तर चक्षुओं से देखते रहें.....
 वे परमाणु रीढ़ की हड्डी के मध्य सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कर रहे हैं !
 अब वे उस मेरुदण्ड-सुषुम्ना के अन्दर ऊपर उठ रहे हैं.....
 अनुभव करें.....कमर में हल्कापन आ रहा है और
 मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी में सरसराहट फैल रही है.....
 अब माया के सब परमाणु बड़े वेग के साथ ऊपर उठते
 चले जा रहे हैं
 वे नाभि तक पहुँच गए हैं.....
 और ऊपर, अनुभव करें.....
 वे सीने से ऊपर उठ रहे हैं
 अब वे गले में प्रवेश कर गए हैं.....
 भाव करें.....
 पूरे मेरुदण्ड में गले तक एक सरसराहट हो रही है.....
 हल्के हल्के कम्पनों का अनुभव करें.....
 अब माया के परमाणु बाहर निकलने को मार्ग ढूँढ रहे हैं.....
 अब उन्हें मार्ग मिल गया है....
 दोनों कानों से वे बाह्य निकल रहे हैं.....
 अनुभव करें.....
 दोनों कानों से तेज हवा निकल रही है.....
 कानों के पर्दों पर माया के परमाणुओं का स्पर्श हो रहा है.....
 कमर के निकटवर्ती परमाणु ऊपर उठते जा रहे हैं.....
 सुषुम्ना के सहारे वे परमाणु ऊपर उठते जा रहे हैं.....
 और गले से ऊपर उठकर कानों के छिद्रों से बाहर
 निकलते जा रहे हैं.....
 देखें.....अन्तर की आँखों से देखें.....
 अपने दायें-बायें दोनों ओर काली भाँई लिए गहरे

सामानी (जामूनी) कलर के परमाणु का ढेर लग रहा है.....
 ब अन्दर से माया के सभी परमाणु बाहर निकल गए हैं.....
 ब कमर का हिस्सा एक दम हल्का हो गया है.....
 ए शरीर हल्का हो गया है.....मन भी हल्का हो गया है.....
 पने दोनों ओर काली भांई लिये वैगनी परमाणुओं का
 र लगा हुआ है.....
 मारा अन्तरंग एक दम हल्का हो गया है.....
 न-मन-प्राण सभी कुछ सरल हो गए हैं
 तनी सहजता-सरलता का अनुभव हमने कभी नहीं किया था.....
 म आज एक शिशु की तरह सरल चित्त हो गए हैं.....
 आज हमारी सारी वक्रता-कुटिलता न जाने कहां
 टायब हो गई है.....
 मारा हृदय सरलता की मूर्ति ही बन गया है.....
 मारा व्यवहार एकदम सरल हो गया है और हर
 पक्ति हमें सहज, सरल दिखाई दे रहा है.....
 ाया ही तो वक्रता है.....
 ही हमें कुटिल जाल बुनने को प्रेरित करती थी....
 ब वह बाहर निकल गई है.....
 ब मन इतना सरल हो गया है कि उसमें धर्म का सहज
 वतरण हो रहा है.....
 नु महावीर का सिद्धान्त है कि “सो हिउज्जुय भूयस्य धम्मो
 इसस चिट्ठई” अर्थात् ऋजुभूत चित्त में ही धर्म का निवास होता है....
 तः अब हमारा मन धर्म का पात्र बन गया है
 तने समय तक हमारा मन कुटिल बना हुआ था.....
 ह अनेक कुटिल चाले चलता
 हे जिसको फंसाने का प्रयास करता.....
 नु अब वह इस कुटिलता से मुक्त हो गया है
 कता माया के तिरोहित हो जाने से आज हमारा मन
 तना सरल-हल्का एवं प्रफुल्लित हो रहा है.....
 तमा कितनी आनन्द-मग्न हो रही है.....
 हमारी चेतना एकदम निष्कपट-निश्छल हो गई है
 कोई भी प्रवृत्ति हम में कपट उत्पन्न नहीं कर सकती है.

हमारा अन्तरंग-आत्मा का प्रत्येक प्रदेश निश्छल सा हो गया है.....
किन्तुकिन्तु.....

अभी हमारे बाहर दोनों तरफ माया के परमाणु-स्कन्धों का ढेर लग रहा है.....

कहीं ये स्कन्ध पुनः भीतर प्रवेश न कर जावें.....

इसके लिये हमें बाहर की भी पूर्ण सफाई करनी है.....

अनुभव करें.....देखें... ..

अपने दोनों ओर बेंगनी कलर के परमाणु स्कन्धों का ढेर लग रहा है.....

जैसे कोई बेंगनी कलर की रूई के ढेर लग रहे हों.....

दोनों ओर दो बड़े फूले हुए ढेर है.....

अन्दर वे एक दूसरे पर पतल पतल जमे हुए थे....

बाहर निकलते ही फैल गए हैं.....

अब हम उन्हें वहां से भी साफ कर रहे हैं.....

वे पुनः भीतर प्रवेश न कर जावें अतः हम उन्हें नेस्त-
नाबूद कर देना चाहते हैं.....

भाव करें.....

शरीर में...मन में ज्योंही सरलता आई एक शक्ति का
जागरण हो गया है.....

यह शक्ति है ऊर्जा.....

अब हमारे मूलाधार से ध्यान ऊर्जा की सशक्त किरणें
ऊपर उठ रही हैं.....

प्रकाश की दो दिव्य रेखाएं गले से ऊपर उठकर दोनों
कानों की ओर फैल गई है.....

अनुभव करें.....भाव करें.....

१. के बाहर निकलते ही दोनों दिव्य रेखाएं अग्नि की

२. के रूप में बदलती जा रही है.....

...वे चिनगारियां माया के स्कन्धों में लग गई है....

अनुभव करें.....

हमारे दोनों ओर आग लग रही है.....

ज्वालाएं ऊपर उठ रही हैं.....

हम एकदम शान्त बैठे हैं.....

ग का हम पर कोई प्रभाव नहीं हो रहा है.....
 आलाएँ ऊपर उठती जा रही है.....
 दर की आखों से साक्षात् अनुभव करें....
 तनी तेज ज्वालाएँ उठ रही हैं.....
 र....हम पर उन ज्वालाओं का कोई असर नहीं हो
 है, अब आग शान्त हो रही है.....
 अपने दोनों ओर-दायें बायें अंगारे धधक रहे हैं.....
 समाप्त होती हुई माया का पूर्व उत्तेजित रूप है.....
 यह रूप भी शान्त हो रहा है.....
 अंगारे मन्द पड़ रहे हैं.....
 अपने दायें-बायें राख ही राख बच गई है.....
 आलाएँ बुझ गईं अंगारे शांत हो गए.....
 ख ही राख रह गई है.....
 दम सफेद राख....माया का कालापन समाप्त हो गया है.....
 खल राख का ढेर बच गया है.....
 न्तु इसे भी रहने नहीं देना है.....
 या का जाल पुनः फैल सके ऐसा एक भी दूषित परमाणु
 ने इर्द-गिर्द नहीं रहना चाहिए
 ब भाव करें....गहराई से भाव करें.....
 मर के निकट से ही बड़े वेग से हवा का भौका ऊपर उठ रहा है
 नों कानों से ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न वायु बड़े वेग से
 हर निकल रही है.....
 से फुटबाल के ब्लेडर का मुँह एक दम खुल गया हो....उसी
 तार दोनों कानों से बड़े वेग से हवा निकल रही है.....
 र वह राख उस हवा के द्वारा दूर मुद्दूर उड़ती जा रही है ..
 म राख के दोनों ओर दूर तक उड़ते हुए गोदों को देख रहे हैं ..
 पनी अन्तरंग दृष्टि से अपनी माया को—उसके दूषित
 रमाणुओं को उड़ते देख रहे हैं.....
 अब करें
 ारी राख उड़ गई है.....
 ब अपने आस-पास का पूरा वातावरण विशुद्ध हो गया है.....
 ब हमारा अन्तरंग एवं बहिरंग-दोनों स्वच्छ, निर्मल

सरल हो गए हैं.....

हमारे चारों ओर सहज, सरलता, निश्छलता व्याप्त हो गई है.....
भाव करें.....

अब हमारे सभी आत्म-प्रदेश माया के परमाणु से रहित हो गए हैं.....
वहां सहजभावी ऋजुता ही ऋजुता बच गई है.....

अब कोई भी निमित्त हमें छली, कपटी या मायावी
नहीं बना सकता है.....

माया-मोह के परमाणु ही नहीं रहे तो वक्रता आएगी ही कहां से.....
अब हमारे स्वभाव में वक्रता नहीं, सरलता ही सरलता रहेगी.....
अन्तरंगता पूर्वक फीलिंग करें.....

सहज सरलता का भाव हमारे भीतर गहराता जा रहा है.....
हमारी नस-नस में ऋजुता की सरसराहट फैल रही है.....
हमारा पूरा शरीर पुलकित-रोमांचित हो रहा है.....
सभी आत्म-प्रदेश प्रफुल्लित हो रहे हैं.....

माया का सारा भार उतर गया है

बस अब तो मन और आत्मा में हल्कापन ही शेष रहा है.....
ज्योंही भीतर से माया हटी कि आत्मा एक अनुपम
आनन्द से भर गई है.....

हम इस समय आनन्द के सागर में तैर रहे हैं

ये क्षण बड़े मूल्यवान् क्षण हैं.....

इस समय हम संसार की सभी छल-छद्म वृत्तियों से दूर...

केवल आनन्द मग्न हों रहे हैं.....

ओ हो, सरलता में कितना आनन्द भरा है.....

मन कितनी ऊर्जा से भर गया है.....

सरलता आते ही आत्मा अपने सहज रूप में स्थित हो जाती है.....

सहज आत्मा में ही ऊर्जा का जागरण होता है.....

अब हमारे तन-मन-प्राण सब ऊर्जा से भर गए हैं.....

यह सहजता के आनन्द की ऊर्जा है.....

वक्रता गई कि सहजता आई.....

सहजता आई कि आनन्द उपलब्ध हुआ, अब हमारे

चारों ओर आनन्द ही आनन्द की वृष्टि हो रही है.....

हमारा तन-मन-प्राण सभी कुछ अलौकिक शान्ति से

प्राप्त हो गए हैं.....

हमारी यह शान्ति बढ़ती चली जाय.....

हमारी यह ऋजुता बढ़ती चली जाय

हमारा यह तन-मन का हल्कापन बढ़ता चला जाय....

हमारी समस्त चेतना आनन्द से आप्यायित बनी रहे....

इसी भावोन्मेष....इसी संकल्प के साथ ध्यान से बाहर आ जाय.....

धीरे-धीरे प्रकृतिस्थ हो जाय.....

अपने तन-मन प्राणों को एकदम हल्का अनुभव करें....



ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)

भाव बनाएं....

शरीर एक दम हलका हो रहा है....

शरीर का हलकापन बहुत गहरा हो गया....

शरीर तो निर्भार गुब्बारे जैसा हो गया है....

किन्तु मन में अभी भी भार पड़ा है....

हमारे मन को हलका बनाने की प्रक्रिया गतिशील है....

आत्मा पर से क्रोध, मान और माया जैसे भयंकर

आवरणों—पर्दों को हटाने का प्रयास हमने किया है....

अब हम माया के ही एक सूक्ष्म रूप ईर्ष्यावृत्ति का

विरेचन करने का प्रयास करेंगे....

हमारे मन में ये छोटे-छोटे विकार—आत्म-शत्रु घर किये बैठे हैं

अनेक प्रकार की दुर्वृत्तियों ने आत्मा पर सूक्ष्म जाल फैला रखा है

ऐसे सूक्ष्म रूप हैं इन दुर्वृत्तियों के कि हम बहुत बार

इन्हें समझ भी नहीं पाते हैं....

बड़े-बड़े विकारों को हम निकाल देते हैं....

उनको परास्त कर देते हैं....

किन्तु ये सूक्ष्म शत्रु अनेक रूपों में छिपकर रह जाते हैं....

उन्हीं सूक्ष्म विकारों—आत्म-शत्रुओं में से एक है असूयावृत्ति

ईर्ष्या की आग....

बहुत बार हम दूसरों की पद-प्रतिष्ठा, धन-वैभव के रूप

में वृद्धि देखकर मन-ही-मन कुढ़ने लगते हैं....

हम अपने प्रतिद्वन्दी की प्रशंसा या बढ़ती प्रतिष्ठा को

सुनकर बीखला उठते हैं....

कोई व्यक्ति हमसे किसी भी कार्य क्षेत्र में अधिक तरक्की
 और जाता है तो हम मन ही मन जल-भुन जाते हैं....
 हमारे मन की एक बहुत बड़ी कमजोरी है कि हम
 सरे के विकास को अपना ह्रास मान बैठते हैं....
 और ऐसी स्थिति में क्षुद्र भावनाओं से भरकर उसे नीचा
 गाराने का संकल्प कर बैठते हैं....
 स छोटे-से विकार के कारण हम दूसरों का ही नहीं,
 वर्य का भी बहुत बड़ा नुकसान करते रहते हैं....
 अब कभी हम ईर्ष्या की आग में जलते हैं....
 मारा मन अत्यन्त कालुष्य से भर जाता है....
 न का कालुष्य ही तो कर्मबन्धन का मूल कारण है...
 और इस रूप में हम प्रतिपल-प्रतिक्षण नये-नये कर्मों का
 बन्धन करते चले जाते हैं....
 बहुत बार ईर्ष्या की ज्वालाओं में भुलसता हुआ हमारा
 मन स्वयं के वर्तमान जीवन को भी तहस-नहस कर देता है....
 उसी अनेक घटनाएं हम सुनते और पढ़ते हैं कि ईर्ष्या की आग में
 जलता हुआ व्यक्ति स्वयं अपने ही घर में आग लगा देता है...
 अपने ही लालों..... आंखों के तारों.... लाड़ले बेटों
 में गले घोट देता है....
 अपनी ही आख फोड़ लेता है...
 यह ईर्ष्या की आग हमें इतनी सूक्ष्मता और गहराई से
 जलाती है, जिसका कि हमें अहसास भी नहीं हो पाता है....
 आज हम अपनी चेतना से इस क्षुद्रतम वृत्ति का निष्कासन करेंगे...
 आज इस छिपे हुए शत्रु को निकाल भगाएंगे...
 आज इस अशुभ वृत्ति का विरेचन करेंगे....
 अन्तः समीक्षण के द्वारा अब हम दुर्वृत्ति का पर्यावलोकन कर रहे हैं....
 कितने रूप लिए हुए यह हमारे भीतर बैठी हुई है....
 मारी दुकान से सामने वाले की दुकान अच्छी चल रही
 तो तो हम ईर्ष्या से भर जाते हैं...
 हमारे भवन से किसी ने अधिक सुन्दर भवन खड़ा कर दिया तो...
 यद्यपि उसने हमारे भवन को काट-छांट कर छोटा या
 रूप नहीं कर दिया है....

किसी का बच्चा हमारे बच्चों से अधिक सुन्दर प्रतिभाशाली है तो
किसी का रहन-सहन, खान-पान हम से ज्यादा अच्छा है तो...
कोई दो भाई बड़े प्रेम से रह रहे हो तो...

यही नहीं... कोई हमसे ज्यादा धर्म साधना करता है,
उसकी समाज में हमसे अधिक पूछ-प्रतिष्ठा है तो....

हम ईर्ष्या से भर जाते हैं...

ऐसे अगणित रूप हैं; ईर्ष्या के जो छिपे चोर की भाँति
हमारे भीतर छिपे बैठे हैं...

भाव बनाएं...

हम अपने प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर पैनी दृष्टि दोड़ा रहे हैं...

अनुभव करें... हमें अपने भीतर ईर्ष्या के अनेक रूपों
में अनेक स्तर दिखाई दे रहे हैं...

अब हम एक-एक रूप को एक-एक स्तर को चुन-चुन कर
बाहर निकाल रहे हैं...

हमारे भीतर सर्वजन विकास, सर्वजन हित को प्रशस्त
भावना गहराती जा रही है...

अपने प्रतिद्वन्दी के लिये भी हमारे भीतर सर्व प्रकार के
विकास की भावना बलवती होती जा रही है...

जब सर्व जन विकास की भावना बलवती बन गई तो
ईर्ष्या के कीटाणु-परमाणु वहाँ रह ही कैसे सकते हैं...

अब हम अपने पड़ौसी या प्रतिद्वन्दी को अपने से श्रेष्ठ
बनाने की भावना से सन्नद्ध हो गये हैं...

हमें अब दूसरों को विकसित होते देखकर अच्छा लगता है...

हमें पड़ौसियों की प्रगति देखकर प्रसन्नता होती है...

ऐसी स्थिति में ईर्ष्या के परमाणु—स्कन्धों में भगदड़ मच
जाना स्वाभाविक है...

भाव करें... वास्तव में अनुभव करें...

अब भीतर कुछ तहलका मच गया है...

ईर्ष्या के परमाणु एक दम ठण्डे पड़ गये हैं...

अन्तर के प्रतिफल जलने वाली वह आग शान्त हो रही है...

ईर्ष्या की ज्वालाएं बुझ गई हैं...

ईर्ष्या के सारे परमाणु-स्कन्ध तरल बन गये हैं...

ठे पानी के समान वे हमारी नसों में बह रहे हैं ..
 उत्पन्ना करे ...
 हमारी नसों में सरसराहट करते हुए दौड़ रहे हैं ...
 अनुभव करें ...
 हमारी नसों में शीत लहर-सी दौड़ रही है ...
 शरीर में ठण्डी लगने जैसी कंप-कपी हो रही है ...
 ध्यान की ऊर्जा सक्रिय हो रही है ..
 स्कन्धों से बने उस तरल पदार्थ को वह ऊर्जा
 हर निकाल देना चाहती है ...
 अनुभव करें ...
 ऊर्जा ने एक वेग पकड़ लिया है ...
 तरल पदार्थ के पीछे-पीछे ध्यान ऊर्जा भी दौड़ने लगी है ...
 लिंग करे
 हमारी नसों में तरल पदार्थ एव शक्ति के प्रवाह के कारण
 सरसनाहट उत्पन्न हो गई है ...
 स्कन्ध बाहर निकल भागने को मार्ग ढूँढ रहे हैं
 व उन्हें मार्ग मिल गया है ...
 हाथ और पैरों की अंगुलियों से बाहर निकल रहे हैं ..
 अनुभव करें ...
 एवं पैरों की अंगुलियों में शीतल जल की धाराएं छूट रही हैं ..
 चक्षुओं से देखें ...
 अंगुलियों से धाराएं छूट रही हैं ...
 से फव्वारे छूट रहे हैं ..
 अव करे ...
 फव्वारे बहुत ऊँचे उठते जा रहे हैं ...
 चक्षु से उन्हें बड़ा वेग मिल रहा है
 स्कन्धों से बना वह तरल पदार्थ बड़ी तेजी से
 बाहर निकल रहा है ...
 वह फव्वारे बनकर उड़ रहा है और कहीं अदृश्य होता जा रहा है ..
 अनुभव करें ईर्ष्या-असूया के समस्त कीटाणु
 बाहर निकल गये हैं ...
 हमारे मन में एक सहज हलकापन आ गया है ...

अब हमारी चेतना में सहज आत्मीय भावना का विस्तार होता जा रहा है....

अब हमें दूसरों का विकास अपना ही विकास दिखाई देता है....

अब हमें ईर्ष्या की आग जला नहीं सकती....

अब वह आग शान्त हो गई है....

आत्मा में एक दम हलकापन महसूस हो रहा है....

अब हमारे भीतर एक विकासशील ऊर्जा का जागरण हो गया ।

हमारी जो ऊर्जा ईर्ष्या की घघकती ज्वालाओं में जल जाती थी

अब वह ऊर्जा स्वयं के विकास में लग गई है..

अब हमारी अपनी कार्य विधियों को सहज ही अधिक

ऊर्जा मिलने लग गई है....

अब हमारे सभी कार्य सहज विकसित होने लगे हैं....

कितनी अद्भुत बात है यह....

ध्यान के द्वारा अपनी ही शक्ति को हमने हास से विकास

की ओर गतिशील कर दिया है....

अब हमारी मनोवृत्तियों में कितनी शान्ति का संचार हो रहा

असूया-निर्जरा के इस प्रयोग से हमारा मन कितना हल्का हो गया

इन बहुमूल्य क्षणों में हमारा मन कितना शान्त-प्रशान्त बन गया

हमारे चारों ओर अनूठी शान्ति का संचार हो रहा है....

हमारी यह शान्ति बढ़ती चली जाय...

हमारी चेतना ईर्ष्या-शून्य बनी रहे....

इसी भावोन्मेष.... इसी सत्संकल्प के साथ ध्यान से बाहर आ

अब सहज प्रकृतिस्थ हो जाय....

अपने तन, मन एवं प्राणों को एक दम हलका अनुभव करें....



१३ लोभ : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें

प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएं)

अत्यन्त गहराई से भाव करें कि शरीर एकदम हल्का हो गया है...

शरीर के हल्केपन के भाव को गहरा बनाते जाएं....

शरीर का हल्कापन अद्भुत दशा तक पहुंच गया है....

शरीर का भार गैस के फुगे जितना-सा रह गया है....

शरीर गगन की निर्बाध सैर करने को तत्पर है....

केन्तु अभी मन पूरा निर्भार नहीं हुआ है....

मन को स्वच्छ, निर्मल, निर्भार बनाने की प्रक्रिया चालू है....

अभी हमारी ध्यान साधना इसी कार्य में प्रवृत्त है....

मन की निर्मलता ही तो आत्म-साधना की भूमिका है...

मन निर्मल हुआ कि आत्मा का मलिन होना अपने आप

बन्द हो जायेगा...

क्योंकि मन की मलिनता ही तो कर्मों का बन्धन करवाती है....

मन की निर्मलता ही तो नये कर्म बन्धन को रोक देती है....

नये कर्म बन्धन का रुकना और पुराने कर्मों का भड़ना

(निर्जरा होना) ही तो आत्म-पवित्रता या आत्म कल्याण है....

इस रूप में मन की निर्मलता साधना की भूमिका है....

अभी हम भूमिका निर्माण या भूमिका शुद्धि का कार्य कर रहे हैं....

अब तक हमने अपने अपने ध्यान-साधना के प्रयोगों द्वारा

क्रोध-मान-माया, ईर्ष्या जैसे बड़े-बड़े भारों से मन को

हल्का करने का प्रयास किया है....

वास्तव में हमें अपना मन कुछ-कुछ हल्का, निर्मल-साधना

की भूमिका योग्य लगने लगा है....

फिर भी अभी यह बहुत से भार से लदा है....

हमें इस मन को विलकुल निर्भर बना देना है...

इसके लिये इसके प्रत्येक भार को चुन-चुन कर उतार फेंकना है...

आज हम मन के प्रबलतम भार आत्मा के बहुत बड़े शत्रु को निकाल भगाने का प्रयास करेंगे...

वह शत्रु है लोभ -

लालच, तृष्णा, आसक्ति, ममत्व आदि अनेक रूपों में वह

इस मन को दबोचे हुए है...

आत्मा पर हावी हो रहा है...

मूल में यह लोभ ही हमें संसार में बांधे हुए है...

अब हम आत्म-समीक्षण कर रहे हैं...

प्रत्येक आत्म प्रदेश पर-शरीर के पूरे अन्तरंग पर दृष्टि दौड़ा रहे हैं...

देखें...हम अपने ही भीतर देखें...

आत्म-प्रदेशों पर फैले हुए लोभ-लालच के विभिन्न रूपों को देखें...

इस समय हम बाहर की दुनिया से कट चुके हैं...

हमारा मन इन क्षणों इन्द्रियों के सभी आकर्षणों से परे हट गया है...

इस समय हमारी सभी चित्त वृत्तियाँ अन्तरभिमुख हो गई हैं...

वे सभी आत्म-समीक्षण में रममाण हो रही हैं...

हमें आत्मा के अच्छे-बुरे सभी रूप दिखाई दे रहे हैं...

अभी हम अपना ध्यान सफाई की दृष्टि से आत्मा की

कालिमा पर ही केन्द्रित कर रहे हैं...

समीक्षण करें...अपने अन्तरंग का समीक्षण करें...

हमें सुस्पष्ट दिखाई दे रही है...

आत्मा पर कितनी कालिख पुती हुई हैं...

ओ हो...वहाँ तो जैसे कूड़े-कचरे का ढेर पड़ा हो...

कितनी मलिनता का वास है इस आत्मा पर...

क्रोध-अहंकार माया आदि की कालिमा तो कुछ हल्की हो गई है...

हमारे स्वभाव में से क्रोध-अहंकार, छल, छद्म की वृत्तियाँ

तो अत्यन्त क्षीण हो गई हैं...

किन्तु अभी अन्य अनेक दूषित वृत्तियाँ आत्मा पर जमी हुई हैं...

उनमें से एक है लोभ-लालच...

आज हम इस दूषित वृत्ति का भी निष्कासन कर रहे हैं...

आज हम लोभ के समस्त परमाणु स्कन्धों को बाहर खदेड़ रहे हैं...

हले हम लोभ वृत्ति के विभिन्न रूपों को देखने का प्रयास करेंगे...

लोभ वृत्ति का एक प्रमुख रूप है तृष्णा

तृष्णा की महानागिन ने हमारे मन को ही नहीं,

हारे संसार को डस रखा है...

प्रायः प्रत्येक संसारी प्राणी में इसका जहर फैला हुआ है...

इस जहर ने आदमी-आदमी को बेभान बना दिया है...

श्रम इन्सान की बुद्धि को ही इसने विकृत कर दिया है...

तृष्णा नागिन का विष धीरे-धीरे अदृश्य प्रभाव जमाता है...

जिसे हम आजकल की भाषा में 'स्लोपायोजन' कहते हैं...

कैसे ही असर होता है तृष्णा के जहर का...

उदाह लालसाओं या निःसीम इच्छाओं को ही तो तृष्णा कहते हैं...

और इच्छाएं धीरे-धीरे बढ़ती जाती हैं...

एक इच्छा की पूर्ति होती है कि दूसरी इच्छा जागृत हो जाती है...

और उसकी पूर्ति पर तीसरी...

यों इच्छाओं की कभी कोई सीमा नहीं आती है...

उनका कोई अन्त नहीं आता है...

इसी दृष्टि से प्रभु महावीर ने कहा है...

"इच्छा तु आगास समा अणन्तया"

इच्छा आकाश के समान अनन्त है...

हम देखें... अपने ही मन पर जमी इच्छा की पतों को देखें...

इच्छाओं अथवा तृष्णा का कैसा जाल फैल रहा है हमारे

मन पर हम अपने अन्तरंग का समीक्षण करें...

वहाँ हमें निःसीम इच्छाओं का जाल फैला हुआ दिखाई देगा...

जीवन की सामान्य आवश्यकताओं को छोड़ भी दें तो भी वहाँ कामना-

पूर्ण तृष्णा के अनेक ताने-बाने बुने हुये दिखाई देंगे...

कहीं फीज... कहीं टी, वी... कहीं कार...

कहीं एयर कण्डिशनड वंगला, कहीं बड़े-बड़े कल-कारखानों

का मालिक बनने की तृष्णा, तो कहीं अरबों-खरबों के

स्वामी बनने की पेचीदी लालसाएं छिपी हैं...

कहीं मन्त्री... मुख्यमन्त्री... प्रधानमन्त्री तक बनने की

लालसाएं घर किये बैठी हैं...

कहीं हेलीकोप्टर और एरोप्लेन तक खरीद लेने की

कामनाएं छिपी हैं तो कही दुनिया के सर्वोच्च उद्योगपति, लक्ष्मीपति बनने के स्वप्न दिखाई देते हैं...

अभी...इन क्षणों में भले ही हमें ऐसा लगता हो कि हमारे भीतर कोई कामनाएं नहीं है किन्तु वास्तव में इससे अनन्तगुणी आकाश छिपी हुई हैं—हमारे मन में...

इसीलिये तो हजारपति से लखपति बन जाने के बाद भी वही दौड़... और लखपति से करोड़पति बन जाने के बाद भी वही दौड़ है... यही नहीं... करोड़पति से अरबपति बन जाने के बाद तो दौड़ और अधिक तेज हो जाती है...

इसीलिये तो टाटा, बिड़ला, डालमिया और वांगड सभी बड़ी तेजी से एक-दूसरे की प्रतिस्पर्धा में भागते जा रहे हैं... है कहीं किसी के मन को विश्रान्ति...

यह तृष्णा की विषवल्ली बढ़ती ही जाती है...

इसकी कहीं कोई परिसमाप्ति नहीं है...

हमारे मन के कोने-कोने, कण-कण में इच्छाओं के विपैले अंकुर फूट रहे हैं...

वहां एक विषय की तृप्ति अनेक अतृप्तियों को उत्पन्न करती रहती है और यह तृष्णा या अतृप्ति धन की ही हो ऐसी बात नहीं है...

हमारे मन में पद-प्रतिष्ठा और यशकीर्ति की उद्दाम

लालसाएं भी तो बैठी हुई हैं...

तभी तो हमारा मन छोटी कुर्सी से बड़ी कुर्सी की ओर निरन्तर दौड़ता रहता है...

सरपंच से चैअरमैन, चैअरमैन से विधायक और विधायक से मंत्री, केबिनेट मंत्री, मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री तक बनने की कामनाएं मन के कोने में छिपी रहती हैं...

यही बात यश-कीर्ति की कामना के विषय में है...

हम थोड़ा-सा दान देकर महादानी कर्ण जैसी कीर्ति प्राप्त कर लेना चाहते हैं...

थोड़ा-सा पढ़-लिखकर धुरन्धर पण्डित की प्रतिष्ठा चाहते हैं... कुछ बोलना सीखकर बहुत बड़े व्याख्याता-प्रवक्ता-सी इज्जन चाहते हैं...

दो-चार उपवास करके बहुत बड़े तपस्वी का यश चाहते हैं...

इस प्रकार अनेक प्रकार की कीर्ति कामनाओं का बोझ पड़ा है हमारे मन के ऊपर...

और जब हमारी धन, यश, पद, प्रतिष्ठा की कामनाएं पूरी हो जाती हैं... तो तृष्णा की आग ऐसी भड़क उठती है

मन अनहोनी-क्रूरता से भर जाता है...

न-यश और पद की कामनाओं ने अनेक मनुष्यों के मन को ऐसा उन्मादी बनाया है कि कामनाओं की पूर्ति नहीं होने पर लाखों लोगों को बेमौत मौत के घाट उतार दिया गया...

हाभारत और राम-रावण के युद्ध तृष्णा की उद्दाम जालसाजियों के कारण ही तो हुए हैं...

जतने भी युद्ध हुए हैं... हो रहे हैं... उन सबके पीछे किसी किसी व्यक्ति की तृष्णा ही तो काम कर रही है...

तृष्णा का यह आवेग उन उन्मादी लोगों में ही था ऐसी बात नहीं है...

हमारे मनो में भी वैसा ही विकराल जाल फैला हुआ है...

सामर्थ्य के अभाव में ही हम उस ओर दौड़ नहीं लगा रहे हैं...

यदि हमसे लक्षपति से करोड़पति या चैंयरमैन से विधायक बनने तक का सामर्थ्य है तो उतनी दौड़ तो लगाते ही हैं...

और वहां पहुंचने पर मन फिर अगली दौड़ की तैयारियों में जुट जाता है...

इसीलिये कहा जा रहा है कि हमारे मन में लोभ-तृष्णा का महाजाल फैला हुआ है...

आज से नहीं... सदियों से नहीं... अनन्त-अनन्त काल से यह मन-आत्मा लोभ-लालच-तृष्णा के महाजाल में फसा है...

किन्तु आज हम तृष्णा के इस महाजाल को छिन्न-भिन्न करके रहेंगे...

अब हम अपने भीतर फैले हुए इस महाजाल का समीक्षण कर रहे हैं...

हम आत्म-प्रदेशों पर फैली लोभ की पर्तों को देख रहे हैं...

हम आत्म समीक्षण कर रहे हैं...

हमें दिखाई दे रहा है...

प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर अनन्त-अनन्त लोभ मोहनी कर्म-परमाणुओं ने अपना प्रभाव जमा रखा है...

इन परमाणुओं ने आत्मा की अनन्त मौलिक शक्ति को दबा दिया है

इस लोभ-वृत्ति के कारण ही तो आत्मा में अनेक दुर्वृत्तियों-दोषों ने घर कर लिया है ..

भगवान महावीर ने कहा है...

‘लो भाविलो नरो आययइ अदत्त’”

लोभी व्यक्ति चोरी करता है...

चोरी ही नहीं, भूठ, हिंसा आदि अनेक दुर्गुण इस लोभ के कारण आत्मा में प्रवेश कर जाते हैं...

यदि हमें आत्मा को स्वच्छ-निर्मल बनाना है...

यदि आत्मा को अपने सहज-मूल रूप में प्रतिष्ठित करना है तो इन लोभ मोहनीय के परमाणु स्कन्धों को निकाल कर फेंक देना होगा...

और यही कार्य आज हम अपनी ध्यान साधना के द्वारा कर अब हम तीव्रतम भाव करें...

हमें आत्म-प्रदेशों पर लगे हुए अनन्त-अनन्त परमाणु-स्कन्ध स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं...

हम उन्हें बाहर निकालने को सन्नद्ध हो गये हैं...

देखें...अन्तर, चक्षुओं से देखें

अनन्त-अनन्त जन्मों के चालीस कोड़ाकोड़ी सागरोपम तक की स्थिति के लोभ मोहनीय के परमाणु-आत्म प्रदेशों पर चिपके दिखाई दे रहे हैं...

वे परमाणु प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर पतं दर पतं चिपके हुए हैं सबसे ऊपर वाली पतं में हल्के लोभ मोहनीय के परमाणु हैं जिन्हें आगमिक भाषा में संज्वलन लोभ कहते हैं...

उसके अन्दर वाली पतं में प्रत्याख्यानावरण और उसके अन्दर वाली पतं में क्रमशः अप्रत्याख्यानावरण एवं अनन्तानुबन्धी क्रोध के परमाणु चिपके हुए हैं...

अन्दर-अन्दर के स्कन्ध अधिक-अधिक प्रगाढ़ता लिये हुए हैं...

आज हम अपनी सूक्ष्म प्रज्ञा से लोभ मोहनीय की सभी पतं का समीक्षण कर रहे हैं...

हमें वे पतं बहुत स्पष्ट दिखाई दे रही हैं...

अब हम उन पतं को उलट-पलट कर बाहर निकालने का क्रम प्रारम्भ कर रहे हैं...

भाव करें...

हमारे सभी आत्म-प्रदेशों में तीव्र कम्पन पैदा हो गये हैं... अनुभव करें...

लोभ के स्कन्धों की पतं में तीव्रतम उथल-पुथल मच गई है

वे पतें ऊपर की नीचे और नीचे की ऊपर हो रही हैं...
 हमारे ध्यान की शक्ति बढ़ गई है...
 ध्यान ऊर्जा की तीव्रता ने आत्म-प्रदेशों में तीव्रतम
 प्रकम्पन उत्पन्न कर दिये है...
 हमारे शरीर की नस-नस कांप कर रही है...
 उसके साथ आत्म-प्रदेशों में प्रकम्पन का अनुभव हो रहा है...
 फीलींग करें...
 अन्दर की पतें बाहर और बाहर की अन्दर हो रही है...
 तीव्र स्थिति वाले लोभ मोहनीय के स्कन्ध अल्प स्थिति
 वाले बनकर ऊपर की ओर चले जा रहे हैं...
 जिसे कर्म सिद्धान्त की भाषा में अपवर्तन एवं संक्रमण कहते हैं...
 हम उस कर्म अपवर्तन एवं संक्रमण की सूक्ष्म प्रक्रिया का
 साक्षात् अनुभव कर रहे हैं...
 भाव करें...
 एक दो वर्षों से नहीं...जन्म-जन्मों से आत्म-प्रदेशों में
 चिपके लोभ के परमाणु इधर-उधर भागने लगे हैं...
 उन स्कन्धों में बड़ी खलबली मच गई है...
 अनुभव करें...जैसे हमारी नसों में रक्त की गति बहुत
 तीव्र हो गई हो...
 रक्त की गति के साथ लोभ के परमाणु भी बड़ी तेज गति
 से दौड़ने लगे हैं...
 नीचे वाले परमाणुओं की गति ऊपर की ओर तथा ऊपर
 वाले परमाणुओं की गति नीचे की ओर हो रही है...
 वे सभी परमाणु पेट के स्थान पर नाभि के आस-पास
 एकत्रित हो रहे हैं...
 पूरे शरीर में एक तीव्रतम सनसनाहट फैल रही है...
 भाव करें...
 लोभ-वृष्णा के सभी परमाणु पेट के अन्दर एकत्रित हो गये हैं...
 अब पूरे शरीर में हल्कापन लग रहा है...
 किन्तु पेट एकदम भारी अनुभव हो रहा है...
 जैसे पेट एकदम वायु से भर गया हो...
 ज्यों-ज्यों परमाणु वहां एकत्रित हो रहे हैं त्यों-त्यों पेट

का भारीपन बढ़ता जा रहा है...

अनुभव करें...

पेट एकदम फूल रहा है... फुलावट इतनी अधिक हो गई है कि वह सहन शक्ति के बाहर है...

अब वे सब परमाणु बाहर निकलने को उद्यत हो गये हैं...

वे बाहर निकलने का मार्ग ढूँढ रहे हैं...

अन्य मार्ग नहीं मिलने से वे नाभि पर जोर लगा रहे हैं...

भाव करें...

नाभि में एक छोटा-सा छिद्र हो गया है...

और लोभ के परमाणुओं ने बाहर निकलने का मार्ग बना लिया है छिद्र कुछ-कुछ बड़ा होता जा रहा है...

बड़े वेग के साथ वे तृष्णा के परमाणु बाहर निकलने लगे हैं...

जैसे किसी ट्रक के ट्यूब में बड़ा-सा पंचर हो गया हो या कोई बल लग गया हो और बड़े वेग से हवा बाहर निकल रही हो...

अनुभव करें...

बड़े वेग से हवा की तेज धारा हमारे नाभि मण्डल से बाहर निकल रही है...

वह हवा केवल हवा नहीं, तृष्णा के परमाणु हैं...

काली भाई लिये गहरे कथई रंग के वे परमाणु बड़ी तीव्र गति से बाहर निकल रहे हैं...

धारा इतनी तेजी से निकल रही है कि वे परमाणु ५-७

फिट दूर गिरते जा रहे हैं...

भाव करें...

हमारे सामने ५-७ फिट दूर कथई परमाणुओं का ढेर लगा रहा है

अन्दर के सभी लोभ-लालच-तृष्णा के परमाणु बाहर निकलते जा रहे हैं...

हमारा पेट हलका होता जा रहा है...

अब समस्त तृष्णा के दूषित परमाणु बाहर निकल गये हैं...

अब हमारा अन्तरंग पूरा मन हलका हो गया है...

हमारा दम एकदम भार रहित हो गया है...

आज हमारी समस्त आशाएं-तृष्णा की वासनाएं क्षीण हो गई हैं...

हमारे अन्तरंग में निर्लोभ वृत्ति छा गई है...

हमारा मन निर्लोभी हो गया है...

किन्तु अभी हमारे सामने लोभ के परमाणुओं का ढेर लग रहा है....

हम अन्तरंग चक्षुओं से देख रहे हैं....

अन्दर और बाहर दोनों ओर हमारी दृष्टि फैली हुई है....

अन्तर में निर्मलता है तो बाहर अभी जहरीले परमाणु दिखाई दे रहे हैं....

तृष्णा एक जहरीली नागिन है और उसका जहर अभी हमारे सामने पड़ा हुआ है....

कहीं वह जहर पुनः अन्दर प्रवेश न कर जाए....

अतः हमें उन जहरीले परमाणुओं को दूर-सुदूर खदेड़ देना है....

देखें... अन्तर दृष्टि से देखें....

हमारे सामने तृष्णा के जहरीले परमाणुओं का कितना

ऊँचा ढेर लगा हुआ है....

अन्दर तो वे परमाणु पतं दूर पतं जमे हुए थे....

किन्तु बाहर निकल कर फैल गये हैं....

फूल गये हैं....

हम अपने सामने कतई रंग के परमाणुओं का बहुत ऊँचा

ढेर दिखाई दे रहा है....

कितनी गन्दी हवा फैल रही है उन परमाणुओं में....

कितनी जहरीली गैस फैल रही है हमारे चारों ओर

पूरा वायुमण्डल विषाक्त बनता जा रहा है....

अब हम इस वायुमण्डल को भी पवित्र कर रहे हैं....

भाव करें .

तृष्णा के जहरीले कीटाणुओं के बाहर निकलते ही हमारे

भीतर ध्यान की ज्योति जल उठी है ..

तीव्रतम ऊर्जा का जागरण हो रहा है....

इसी ज्योतिर्मय ऊर्जा से बड़ी तीव्र किरणें नाभि मण्डल

से ही बाहर निकल रही है ...

उन किरणों में बड़े तेज स्फुलिंग उठ रहे हैं....

वे स्फुलिंग तृष्णा के जहरीले कीटाणुओं में जाकर गिर रहे हैं

तृष्णा के परमाणुओं में आग लग गई हैं....

अग्नि की ज्वालाएं ऊपर उठती जा रही हैं ..

हमारे सामने ही हमारी तृष्णा के परमाणु जल रहे हैं....

सभी परमाणु जल कर राख हो गये हैं—

अब हमारे सामने राख ही राख का ढेर दिखाई दे रहा है—
फिर अन्तरंग से भाव करें—

हमारी नाभि से बड़ी तेजी से मण्डलिया वायु का वेग निकल रहा है
वह वायु बड़ी तीव्र गति से गोलाकार में घूम कर सारी
राख को उड़ाकर ले जा रही है—

वह राख दूर-सुदूर उड़ती जा रही है—

हम अपनी अन्तर्दृष्टि से उस राख को उड़ते हुए देख रहे हैं—
हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है—

मानो बदली की छोटी-सी टुकड़ी आकाश में तैरती जा रही है—
यह बदली बहुत दूर-सुदूर चली गई है—

अब हमारे बाहर का वायुमण्डल भी स्वच्छ-निर्मल हो गया है—
भाव करें—

नाभि से चन्दन की सुगन्ध लिए हुए वायु की वेगवती
धारा निकल रही है—

सारा वायुमण्डल चन्दन की महक से सुवासित हो गया है—
वास्तव में अनुभव करें—

चारों ओर चन्दन ही चन्दन की महक फैल गयी है—

हमारा मन—हमारे सभी आत्म-प्रदेश तृष्णा शून्य हो गये हैं—

हमें अन्तर-बाहर दोनों ओर एकदम हल्कापन लग रहा है—

लोभ वृत्ति का सारा भार आत्मा से अलग हट गया है—

लोभ गया कि परम आनन्ददायक सन्तोष आया—

हमारा मन परम सन्तोष के सागर में तैर रहा है—

अब हमें संसार का कोई भी पदार्थ लुभा नहीं सकता है—

हमारी लोभ वृत्ति क्षीण हो गई है—

निर्लोभ चित्त ही मुक्ति साधना कर सकता है—

अतः अब हम मुक्ति-साधना के लिये सर्वथा योग्य हो गये हैं—

इतने वर्षों तक हमारा मन तृष्णा के भवर में गोते खाता रहता था—
अनेक आकांक्षाओं के ताने-वाने बुनता रहता था—

किन्तु आज वह सभी भौतिक आकांक्षाओं से ऊपर उठ गया है—
आकांक्षाओं के क्षीण होते ही हमारी चेतना आनन्द से भर गई है—
हमारी पूरी चेतना आनन्द से ऊर्मिल हो रही है—

अन्तोप वृत्ति का ऐसा आनन्द हमने कभी अनुभव नहीं किया...
 भाव करे...
 प्राकाशा रहित चेतना कितने आनन्द से भर जाती है...
 गुणा के भार के हटते ही ऊर्जा का कैसा जागरण होता है...
 हमारी सम्पूर्ण चेतना ऊर्जा की सवाहक भर बन गई है...
 यह ऊर्जा का प्रवाह अलौकिक है...
 आनन्द के क्षण अनुपम है...
 इन क्षणों में हमारे तन-मन-प्राण सभी कुछ अलौकिक
 आनन्द से भर गये हैं...
 चारों ओर शान्ति-शान्ति-शान्ति व्याप्त हो गई है...
 मारी यह शान्ति निरन्तर बनी रहै...
 मारी चेतना इसी प्रकार सदा-सर्वदा आनन्द के सागर में तैरती रहे...
 मारे तन-मन सभी ऐसे ही हलके बने रहे...
 ह हल्कापन बढ़ता जाय...
 सी भावमयता इसी सत्संकल्प...
 सी तन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाये...
 री-धीरे प्रकृतिस्थ हो जाए...
 पने तन-मन-प्राण सभी को एकदम हल्का आनन्द परिपूर्ण
 भुभव करे...



समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तन्मयता में दोहराएं)

तन और मन के हल्का होने के भावों को खूब गहरा बनाएं....
भाव करें....

शरीर एकदम हलका हो गया है....

मन का हलकापन भी बढ़ता जा रहा है....

आत्मा पर लगी हुई कषायों की पतें बहुत हलकी हो गई हैं....

अब हमारी आत्मा में सहजता, निमलता, क्षमाशीलता

एवं विनम्रता का भाव बढ़ता जा रहा है....

अब हमें कुछ हलकापन महसूस होने लगा है....

फिर भी यह हलकापन अभी बाह्य दृष्टि का हलकापन है....

अभी तक की यात्रा द्रव्ययात्रा या व्यावहारिक शुद्धि की
यात्रा कही जा सकती है....

क्योंकि अभी हमारे भीतर आत्मसाधना का प्रबलतम
शत्रु बैठा हुआ है,

जो साधना की भूमिका का ही निर्माण नहीं होने देता है....

वह शत्रु है अनादिकालीन 'मिथ्यात्व'....

प्रबलतम अज्ञान....

यह मिथ्यात्व ऐसा प्रबलतम शत्रु है जो हमें सत्-असत् या
धर्म-अधर्म का विवेक ही नहीं करने देता है....

जीव-अजीव और सुमार्ग-उन्मार्ग का भेद ही नहीं समझने देता है....

मिथ्यात्व मोह एक ऐसी नशीली मदिरा है, जिसे पी लेने
के बाद सारी सुध-बुध खो जाती है....

जैसे शराब पी लेने पर व्यक्ति मां को पत्नी और पत्नी
को मां कह देता है ..

घोड़े को गाय और गाय को घोड़ा कह देता है....

से किसी भी प्रकार का भान नहीं रहता है ।
 जो उसी प्रकार हमारी आत्मा के साथ लगा हुआ
 नादिकालीन मिथ्यात्व हमें स्वयं के सही
 वरूप को ही समझने नहीं देता है....
 और स्वरूप-बोध के अभाव में धर्म-अधर्म एवं जीव-
 जीव का ज्ञान तो हो ही नहीं सकता है....
 और उसके अभाव में मोक्ष की साधना तो किसी भी
 तरह असम्भव है....
 इस प्रकार ७० कोड़ा कोड़ी उत्कृष्ट स्थिति वाला यह
 मिथ्यात्व मोहनीय ही हमारी आत्मा का मूलभूत शत्रु है....
 या यों कहें....
 यह सभी शत्रुओं का राजा अथवा मुखिया है....
 इस मुखिया को पराजित किया कि बाकी की सारी
 वस्तुतया अपने आप क्षीण होने लगेंगी....
 सेनापति मरा कि सेना अपने आप तितर-वितर होने लगेगी ..
 अभी तक हमने कषायों के ऊपरी स्तरों को हटाने का
 प्रयास किया है....
 किन्तु अभी कषायों का मूल उत्प्रेरक केन्द्र मिथ्यात्व जब
 तब तक बैठा है....
 बाधे पुनः-पुनः उत्तेजित होती रहेंगी....
 तब अब हमें इस सेनापति को ही कुचल डालना है....
 मिथ्यात्व को ही नष्ट कर देना है....
 आज हम इस मिथ्यात्व मोह को नष्ट करने का प्रयास करेंगे....
 पहले हम मिथ्यात्व का समीक्षण करेंगे....
 खैं....अपने अन्तरंग में देखें....
 मैं जरा अन्तर्यात्रा करें....
 आत्म-समीक्षण करें....
 अनुभव करें....
 मैं आत्मप्रदेशों पर लगी मिथ्यात्व की काली-काली पतें
 दिखाई दे रही है....
 तब एक आत्मप्रदेश पर दृष्टि दौड़ाएं
 हा निविडतम अन्धकार के समान काला ही कालापन

दिखाई दे रहा है....

यह कालापन मिथ्यात्व का है....

यह सघन अन्धकार आत्म-अज्ञान का है....

ओहो !इस मिथ्यात्व ने....इस अज्ञान ने हमें जन्म-मरण की कितनी अन्धी गलियों में भटकाया है....

अनन्त-अनन्त बार निगोद एवं नरक योनियों में दुःखों की खाई में डाला है....

यह मिथ्यात्व ही तो है, जिसने हमारी आत्मा को अभी तक संसार में बांध रक्खा है....

मृत्ति सुख से—अनन्त आनन्द से वंचित कर रक्खा है....

यह सभी आत्मप्रदेशों पर कैसे सघन श्याम वर्ण के रूप में छाया हुआ है....

भाव करें....

अब हम उस श्याम वर्ण को, उस अन्धकार को हलका होते हुए देख रहे हैं....

अन्धकार छटता जा रहा है और श्याम वर्ण छटता जा रहा अनुभव करें....

विचारों में उज्ज्वलता का संचार होता जा रहा है....

इन क्षणों में हम अपने विचारों के द्रष्टा बने हुए हैं....

हमारे अध्यवसायों की विशुद्धि बढ़ती जा रही है....

भाव करें....

मिथ्यात्व मोहनीय की सत्तर कोड़ा कोड़ी की स्थिति घटती जा रही है....

अध्यवसायों की पवित्रता से सहज ही न्यून होती जा रही है

जिसे हम आगमिक भाषा में स्थितिघात अथवा

अपवर्तनकरण कहते हैं....

हम अपने कर्म की स्थिति को कम होते हुए देख रहे हैं....

मोहनीय कर्म की यह स्थिति अन्तः कोड़ा कोड़ी तक आ गई

इतनी अल्प स्थिति के आते ही आत्मा में करणों की

प्रक्रिया प्रारम्भ हो गई है....

भाव करें....

अभी हमारी आत्मा यथा प्रवृत्तीकरण से गुजर रही है

यथा प्रवृत्तीकरण अध्यवसायों की वह प्रक्रिया है जिससे

की स्थिति घटने लग जाती है....
 भाव विशुद्धि की ओर गतिशील हो रही है....
 प्रवृत्तीकरण की प्रक्रिया ने कर्मों की स्थिति को
 कम कर दिया है....
 हमारे अन्दर का अनादिकालीन अज्ञान-अन्धकार
 कुछ छंटने लगा है....
 हम अध्यवसाय विशुद्धि की एक उच्चतम प्रक्रिया-
 करण से गुजर रहे हैं....
 करण एक ऐसी प्रक्रिया का नाम है जिसमें आत्मा में ऐसा भाव
 होता है जैसा जीवन में कभी उत्पन्न नहीं हुआ हो....
 विषयों की अथवा भावों की इस उच्चता में आत्मा
 हज रूप से कुछ अभूतपूर्व गतिविधियाँ प्रारम्भ होती हैं....
 सिद्धान्त में उन्हें स्थितिघात, रसघात, गुण श्रेणि
 सक्रमण एवं अपूर्व स्थितिबन्ध के नामों से पुकारते हैं....
 हम इन पारिभाषिक शब्दों की व्याख्या में नहीं जा रहे हैं....
 करें....
 क्षणों में हम ध्यान की इतनी गहराई में पैठ गये हैं कि हमें
 सभी स्थितियों का साक्षात्-प्रत्यक्ष अनुभव हो रहा है....
 हम आत्म-समीक्षण एवं कर्म-समीक्षण की प्रक्रिया में संलग्न हैं....
 आत्मप्रदेशों पर लगे कर्म परमाणुओं में होने वाली
 प्रक्रिया का अनुभव हो रहा है....
 परमाणुओं में बहुत अधिक हलन चलन मच रही है....
 की स्थिति—फल देने की काल मर्यादा एकदम
 जा रही है....
 का रस फलानुभव का कटूकादि सामर्थ्य क्षीण होता
 रहा है....
 अनुभव कर रहे हैं....
 में उथल-पुथल मच रही है....
 अध्यवसायों के प्रकर्ष से अशुभ-कर्म शुभ में परिणत हो रहे हैं.
 क्षण असह्य गुण अधिक कर्म परमाणुओं की निर्जरा हो रही है.
 निर्जरा एवं कर्मबन्ध की प्रक्रिया का हम स्थूल
 अनुभव कर रहे हैं....

भाव करें....

हम कर्म परमाणुओं में पड़ने वाली स्थिति को देख रहे हैं....
इन क्षणों में हमारे बन्धने वाले कर्मों में ऐसी अल्प स्थिति का बन्ध हो रहा है, जैसा अनन्त भूतकाल में कभी नहीं हुआ....
अपूर्वकरण की इस पंच प्रक्रियात्मक विधि में कषायें तो क्षीण हो ही रही हैं पर साथ में मिथ्यात्व एवं अज्ञान की पर्तें भी उतरती जा रही हैं....

आत्मा में हलका-हलका ज्ञान का प्रकाश फैलता जा रहा है....

जैसे चन्द्रमा सघन बादलों की ओट में छिपा हो और बादल धीरे-धीरे हल्के होते जा रहे हों—चांदनी का प्रकाश प्रसरता जा रहा हो ।

अथवा आत्मा कृष्णपक्ष से शुक्लपक्ष के प्रकाश की ओर गतिशील हो रही हो....

भाव करें....

आत्मा में प्रकाश फैलता जा रहा है, अन्धकार क्षीण होता जा रहा है और इस प्रक्रिया का हम प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं....

अब हमारी चेतना में अनिवृत्तीकरण की प्रक्रिया में प्रवेश करने की भूमिका का निर्माण हो गया है....

अनिवृत्तीकरण उस प्रक्रिया को कहते हैं, जिसमें अध्यवसायों में विशुद्धि आ जाती है कि आत्मा आत्म स्वरूप दर्शन या

सम्यग्-दर्शन प्राप्त किये बिना नहीं

हम अनिवृत्तीकरण में प्रवेश कर रहे

भाव करें....

आत्मा में स्वरूप बोध की आभा फूट

देखें....प्रत्येक आत्मप्रदेश को देखें....

वहां का अन्धकार एकदम हलका होता

वहां नयनाभिराम दिव्य आलोक का उदय है....

हलका-हलका नीलाभा लिये स्कायी कलर

प्रकाश वहां फैल रहा है....

अनिवृत्तीकरण के प्राप्त होते ही मिथ्यात्व

के पुद्गलों में बड़ी भारी हलन-चलन मच

उन्हें अपना आसन स्पष्ट हिलता हुआ दिखायी दे रहा है....

उनका अनादिकालीन प्रभाव क्षीण हो रहा है....

उनमें, अपनी पकड़ ढीली होने से एक प्रकार की

छटपटाहट उत्पन्न हो गई है....

भाव करें...

अपने अन्तरंग में अनिवृत्तीकरण के अध्यवसायों और मिथ्यात्व

मोहनीय के कर्म दलिकों में बड़ा भारी युद्ध छिड़ गया है....

अन्तरंग में होने वाले इस संघर्ष को हम प्रत्यक्ष देख रहे हैं....

देखें कितना तुमुल संग्राम हो रहा है....

यह अज्ञान और ज्ञान का युद्ध है....

यह अन्धकार और प्रकाश का संघर्ष है....

यह मिथ्यात्व और सम्यग्दर्शन की लड़ाई है....

अनुभव करें .

अज्ञान-मिथ्यात्व एवं अन्धकार परास्त होता जा रहा है....

अनिवृत्तीकरण के अध्यवसायों ने मिथ्यात्व के कर्मदलिकों

को परास्त कर दिया है....

देखे मिथ्यात्व मोह के अनादिकाल से लगे कर्म दलिक

परास्त होकर भागने लगे हैं....

अज्ञान तिरोहित होने लगा है....

अन्धकार छंट गया है....

आत्मा में सम्यग्दर्शन का अलौकिक प्रकाश फैल गया है...

ऐसा प्रकाश जो कभी नहीं देखा गया...

आत्मा का सही बोध हो गया है....

हेयज्ञेय उपादेय का परिज्ञान और सत्-असत् का

सम्यग्ज्ञान हो गया है....

ओ हो ! कैसी अलौकिक अनदेखी प्रभा फैल रही है हमारी चेतना में ..

यह हमारे अनादिकालीन जीवन का सबसे महत्वपूर्ण

सबसे अलौकिक सर्वाधिक आनन्द का क्षण है....

हम अनादिकालीन मिथ्यात्व से बाहर आ गए हैं....

हम आत्मदर्शी-सम्यग्दर्शी अथवा स्वरूपदर्शी बन गए हैं.

सत्तर कोड़ा कोड़ी सागरोपम की स्थितिवाला मिथ्यात्व

मोह कर्म आज हमारी आत्मा से विदा हो गया है....

उसी के साथ जुड़ा अनन्तानुबन्धी क्रोध-मान-माया और लोभ का स्तर भी विलीन हो गया है....

अनुपम अद्भुत, अनिर्वचनीय सम्यक्त्व ज्योति हमारे भीतर जल गई है....

उस ज्योति के प्रकाश में अनादिकालीन मति-श्रुत-अज्ञान सम्यग्ज्ञान के रूप में रूपान्तरित हो गए हैं....

अब तक हम हेय को उपादेय और उपादेय को हेय समझ रहे थे....

अब हमारी पूरी दृष्टि बदल गई है....

अब हमें संसार के समस्त नाशवान् पदार्थ हेय लगने लगे हैं....

केवल मोक्ष मार्ग की साधना ही उपादेय लग रही है....

मिथ्यात्व के समस्त कर्म दलिक शरीर के रोम-रोम से मार्ग ढूँढकर भाग गए हैं....

आत्मप्रदेशों से सहज प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है....

यह प्रकाश कहीं बाहर से आगत नहीं, हमारी आत्मा का ही प्रकाश है जो आज तक कर्मावरण से आवृत्त था .. भाव करें....

अब हमें अपने चारों ओर पदार्थों का सही बोध हो रहा है....

हमारे भीतर मुक्ति साधना के प्रति गहरे विश्वास का जागरण हो गया है....

हमारी तत्व के प्रति सम्यग्ज्ञानपूर्वक सम्यग्श्रद्धा उत्पन्न हो गई है....

हम आज अपनी आत्मा में बहुत हल्कापन अनुभव कर रहे हैं....

। हल्कापन जो कल्पनातीत है....

हमारी चेतना अनिर्वचनीय प्रकाश एवं अलौकिक

। ८६ से भर गई है....

सम्यग्दर्शन का यह प्रकाश पूरे शरीर से बाहर फूटता सा दिखाई दे रहा है....

आज हमारी चेतना में सम्यग्दर्शन का सूर्योदय हो गया है....

आज हम ऐसे आनन्द में तैर रहे हैं जो वर्णनातीत है....

सम्यग्दर्शन अथवा भेद विज्ञान की उपलब्धि के इस

आनन्द में मन नृत्य कर रहा है ..

हमारे अन्तरंग में अध्यात्म साधना का सुन्दर संगीत उठ रहा है

भाव करें....

यह आनन्द निरन्तर बढ़ता चला जाय....
 हमारा सम्यग्दर्शन क्षायिक भाव में रूपान्तरित हो जाए....
 हम इस आनन्द में सदा-सदा लीन रहे....
 इसी भावोन्मेष....इसी तीव्र अहोभाव के साथ ध्यान से
 बाहर आ जाएं....
 शरीर को प्रकृतिस्थ बनावें....
 अपने पूरे परिवेश को एकदम हलका अनुभव करें....



१५ ममता बंधन : समीक्षण और निर्ज

ध्यान मुद्रा बनायें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम संकल्पों के साथ दोहराएं)...
भाव करें....

शरीर का हलकापन बहुत अधिक बढ़ गया है....

मन का हलकापन भी बढ़ता जा रहा है....

आत्मा में उच्चकोटि का हलकापन बढ़ता जा रहा है...

हमारा मिथ्यात्व का अन्धकार विलीन हो गया है....

कषायों की तीव्रता क्षीण हो गई है....

आत्मा में अति रमणीय प्रकाश का उदय हो गया है..

फिर भी अभी वहां अनेक प्रकार के विकार भरे पड़े हैं....

ऐसे छोटे-छोटे वैकारिक जन्तु वहां बैठे हैं जो अनन्त

शक्ति सम्पन्न आत्मा को परेशान कर रहे हैं....

जैसे सुषुप्त सिंह को मच्छर-मक्खियां भी परेशान कर देती हैं....

उसी प्रकार हमारे भीतर बैठे छोटे-छोटे विकार हमें

परेशान कर देते हैं....

आज हम उन छोटे-छोटे विकारों में से एक विकार को

चुन कर निकालने का प्रयास कर रहे हैं....

यह विकार है 'ममत्व भाव'....

सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के बाद भी....

कषायों की क्षीणता के उपरान्त भी ममता के बन्धन

हमारी आत्मा में सूक्ष्मता से छिपे रहते हैं....

ये ममता के बन्धन अत्यन्त सूक्ष्म एवं चिकने होते हैं,

जिन्हें हम शीघ्र समझ भी नहीं पाते हैं....

हमें अपने परिवार पर, मकान पर, धन सम्पत्ति पर,

पद प्रतिष्ठा पर, प्रियजनों पर ममत्व होता है....

ही नहीं हमें ऐसे अगणित पदार्थों पर ममत्व होता है, जो अभी
हमारे पास नहीं है किन्तु उनकी प्राप्ति हेतु हम रात-दिन प्रयास
रहे हैं....

हम ममत्व, जिसे आगमिक भाषा में राग कहा जाता है....

हमारी आत्मा में गहरी जड़ें जमाए रहता है....

यह भाव तो फिर भी शीघ्र छूट जाता है किन्तु राग का
हटना बहुत कठिन माना गया है.. .

राग भाव दसवे गुरुस्थान तक रहता है....

पति-पत्नी का राग, पिता-पुत्र, माता-पुत्री या भाई-बहिन

का राग तो स्थूल राग है....

सबसे भी गहरा राग होता है उन अदृश्य तत्त्वों का जो

अभी स्वाधीन नहीं है किन्तु मन उनके लिये प्रतिपल

द्विग्न बना रहता है....

मगर जरा आत्म-समीक्षण करें....

हम अपने ही अन्तरंग में झाँके....

हम ममता के कितने ही सूक्ष्म स्तर वहाँ दिखाई दे रहे हैं....

हमारा ममता के ऐसे ताने-बाने लगे हुए है कि एक उलझा

आ जाल फैल रहा है....

सा जाल, जिसे काट पाना बहुत कठिन है....

ममता के इस जाल ने ही तो हमें संसार के बन्धनों में

कड़ रक्खा है....

यह जाल के कारण ही तो हम साधुत्व की उच्च भूमिका

पर स्पर्श नहीं कर पा रहे हैं....

और इसी रेशमी बन्धन के कारण जन्म-मरण की

चक्रवर्ती मजबूत होती जाती है....

किन्तु आज हम ममता के इन बन्धनों को तोड़ देंगे....

अभी हम आत्म-प्रदेशों पर फैली हुई रेशमी जाली का

समीक्षण कर रहे हैं....

वैविध्य रूपों में फैले हुए ममता के बन्धन हमें स्पष्ट

देखाई दे रहे हैं ..

यही हमारा मन पारिवारिक बंधनों से बंधा हुआ है तो

यही पद-प्रतिष्ठा और वैभव के बन्धनों से....

कहीं मन किसी सुन्दर रूप से जुड़ा है....
 तो कहीं स्वादिष्ट पकवानों से कही गीत और सुगन्धित पदार्थों से
 चिपका है तो कही मनभावन स्पर्श सुखों से....
 इन क्षणों हम स्पष्ट देख रहे हैं कि ये सभी ममत्व के
 धागे हमारे मन के चारों ओर फैले हुए हैं....
 ये बड़े महीन किन्तु अत्यन्त मजबूत धागे हैं....
 अब हम इन धागों को तोड़ने के लिए सक्रिय हो रहे हैं....
 हमारी ध्यान साधना के द्वारा हमारे भीतर एक पैने
 शस्त्र का निर्माण हो गया है....
 भाव करें....

हमें अपने अध्यवसायों में ऐसी पैनी दृष्टि दिखाई दे रही है..
 जो इन ममता बन्धनों की क्षणिकता का बोध करा रही है....
 हमारी चेतना में अनासक्ति भाव गहराता जा रहा है....
 अभी हमें परिवार के सभी बन्धन क्षणिक एवं स्वार्थी
 दिखायी दे रहे हैं....

ओहो कितना स्वार्थ भरा है इन सम्बन्धों में....
 पति पत्नी की इच्छाओं आवश्यकताओं की पूर्ति करता
 रहे तब तक तो ठीक, अन्यथा संघर्ष चालू हो जाते हैं...
 यही स्थिति पिता, पुत्र एवं अन्यान्य सम्बन्धों की है....
 फिर इन सम्बन्धों में ममत्व कैसा....

ऐसे अनेक ऐतिहासिक उदाहरण हमारे सामने हैं जिनमें
 स्वार्थों में जरा-सी बाधा आते ही एक-दूसरा प्रियजन
 एक दूसरे की हत्या तक कर देता है...

अरे, इस स्वार्थी संसार में अनेक पत्नियों ने अपने हाथों
 अपने प्रियतमों को मौत के घाट उतार दिया....

अनेक पुत्रों ने अपने जन्मदाता पूज्य पिताओं को जेल के सीक्वों में
 बन्द कर तड़प-तड़प कर मरने को मजबूर कर दिया....

भाई के पास पैसा है तो वह बहिन का प्यारा भाई है....
 नहीं तो बहिन उसे फूटी कौड़ी के मोल भी नहीं पूछे....
 हा, हा, कितना स्वार्थों से भरा यह ससार है....

फिर किस पर ममता रखी जाए....

भाव करें....

मी हमें अपने अन्तरंग में बने सभी रिश्ते एकदम

धीर्धी एवं क्षणभंगुर दिखाई दे रहे हैं....

हृ स्थिति पद-प्रतिष्ठा और धन दौलत की ममता की है....

सभी तो चंचल हैं । आज का करोड़पति कल कंगाल

जाता है और आज का चपरासी कल मिनिस्टर ~~है~~

पुनः चन्द दिनों में सड़क छाप व्यक्ति बन जाता है....

र इनमें ममता कैसी....

अनुभव करें....

हारे भीतर ध्यान की ऐसी तीक्ष्ण ऊर्जा उत्पन्न हो गई है....

सने इन सम्बन्धों की स्वार्थता को समझ लिया है....

वह ऊर्जा एक तीक्ष्ण कैंची की तरह अन्दर चल रही है....

हामी धागे-सी वह जाली कटती जा रही है....

हारे मन से ममता के बन्धन टूटते जा रहे हैं....

अनुभव करें....

तर से एक पतली सी तीक्ष्ण कैंची सर-सर करती चल रही है....

हारे आत्म-प्रदेशों में गुद-गुदाहट-सी हो रही है....

हामारी के बन्धन टूटते जा रहे हैं....

हामी आसक्ति क्षीण होती जा रही है....

क्षणों में हम बन्धनों की टूटन को साक्षात् अनुभव कर रहे हैं....

ममत्व की जाली टूटती हुई साफ दिखाई दे रही है....

हामारे आत्म-प्रदेश एकदम मुक्त-मुक्त से लग रहे हैं....

क्षणों हम सारे सम्बन्धों से परे अपने आपको

हामी निःस्पृह-अकिंचन अनुभव कर रहे हैं....

हामी, इस एकाकीपन में भी कितना आनन्द भरा हुआ है....

हामी अलौकिक आनन्द जो शब्दातीत है आज हमें मन

हामी आत्मा एकदम असंग हलके अनुभव हो रहे हैं....

हामी हमारी चेतना में अभूतपूर्व अनासक्ति अथवा

हामी निर्ममत्व भाव का जागरण हो गया है....

हामी अपने आपको सम्पूर्ण संसार में अलग-थलग अनुभव कर रहे हैं....

हामी करें....

हामी क्षणों हम एकान्त-निर्जन शून्य जंगल में एकाकी बैठे हुए हैं....

हामी हमारे सम्बन्ध अपने शरीर के अतिरिक्त किसी के साथ नहीं हैं....

संसार की ना कुछ-सड़ी गली चीजों पर रहने वाली
ममता स्वतः दूर भाग गई है....

हम अपने आप में एकाकी हैं....

“एगो ज्हं नत्थि मे कोई” की आगम वाणी हमारे
अन्तरंग में गूँज रही है....

हमारे भीतर तीव्र अहोभाव उठ रहा है कि मैं एकाकी अनासक्त^{२१}
हूँ । यहां मेरा कोई नहीं है और न मैं किसी का हूँ....

किसका-किसकी और मेरा-मेरी के सारे सम्बन्धों एवं
सारे शब्दों से हमारी चेतना ऊपर उठ गई है....

सम्बन्धों के क्षीण होते ही चेतना हल्की हो गई है....

तीव्रतम भाव करें....

अहो, एकाकीपन की मस्ती भी अजब है....

यह आनन्द अद्भुत है....

यह अममत्व भाव का आनन्द अनवरत बना रहे....

हमारी किसी भी पदार्थ पर ममता न रहे....

हम अनासक्त योगी बने रहें....

इसी भावात्मकता के साथ ध्यान से बाहर आ जायें....

प्रकृतिस्थ हो जाएं.... अपनी चेतना को एकदम अनासक्त

एवं हल्का अनुभव करें....



१६ द्वेष भाव : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम निष्ठा के साथ दोहराएँ)

शरीर का पूर्णतया हलकापन अनुभव करें....

मन के स्वच्छ-निर्मल हो जाने के भाव को गहरा बनाएँ....

भाव करें....

आत्मा एक दम उज्ज्वल होती जा रही है....

इसने अपनी ध्यान साधना की अब तक की यात्रा में

अनेक विकारों-दुर्भावनाओं को बाहर निकाल दिया है....

अभी भी हमारा यह क्रम चल रहा है....

मूर्ति-मुक्ति के लिये हमें आत्मा से छोटे-बड़े सभी विकारों

को बाहर निकाल देना है....

राज हम आत्मा के मूल-भूत दो शत्रु—राग और द्वेष में

। द्वेष को हटा देने को सन्नद्ध हो रहे हैं....

आत्म-समीक्षण करें....

अपने अन्दर भाँकें ---

हैं द्वेष भाव कितने रूपों में छिपा हुआ है....

आगमिक दृष्टि से आत्मा के मूल-भूत दो ही शत्रु हैं....

जन्हें संसार वृक्ष के बीज कहा गया है—“रागो य दोसो

य कम्मं वीयं” राग द्वेष ये कर्म बीज है ...

आत्मा को संसार में बाँधने वाले भी ये दो ही तत्त्व हैं—

दो हिं बंधणे हिं राग बंधणेण दोष बंधणेण”

दो शत्रु हैं....प्रबलतम शत्रु जो हमारी मुक्ति मंजिल

को प्रतिबन्धित कर रहे हैं....

न दोनो शत्रुओं में से राग-ममत्व का निष्कासन तो

मने कर दिया है....

आज हम द्वेष भाव का विरेचन करेंगे....

द्वेष-भाव को निकाल फेंकने का प्रयास करेंगे....

पहले हम अपने आत्म-प्रदेशों पर दृष्टि दौड़ाएं कि द्वेष कब से और किन-किन रूपों में हमारी आत्मा पर छाया हुआ है....

अब हम आत्म प्रदेशों का समीक्षण कर रहे हैं....

वहां हमें द्वेष के परमाणु सुस्पष्ट दिखाई दे रहे हैं....

एक दिन, दो दिन या कुछ वर्षों के ही नहीं अनन्त-अनन्त काल के द्वेष भाव के पुद्गल हमारी आत्मा पर छाये हैं....

वे ही पुद्गल हमारे मन में द्वेष भाव उत्पन्न करते हैं....

हम देखें.....अपने मन के समस्त वैकारिक विचारों को..

मन के आर-पार देखें....

भाव करें....हमें वहां तेरे-मेरे की अनेक भेद रेखायें

संगीन दीवारें दिखाई दे रही हैं....

वहां मुझ पर राग और तुझ पर द्वेष की प्लेटें लगी हुई हैं....

हमें अपने अन्तर मन में.....उन दीवारों पर वे प्लेटे-

नाम पट्ट स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं....

आज तक कितने व्यक्तियों को, कितने पदार्थों को अपना

मान कर हमने उन पर राग किया है....

कितनों को पराया मानकर द्वेष किया है....

किन्तु क्या अपने, सदा अपने बने रहे हैं....

क्या पराये सदा पराये ही बने रहे हैं....

अपने अतीत के चलचित्र मन के पर्दे पर साफ दिखाई दे रहे हैं

काल में अनेकानेक आत्माओं एवं पदार्थों को हमने अपना माना, किन्तु वे सभी काल के प्रवाह में बह गये— पराये हो गये...

आज उनके साथ हमारा कोई सम्बन्ध नहीं, जो राग के पात्र थे वे ही द्वेष के पात्र हो गये....

आज जिन्हें हम पराया समझ कर द्वेष कर रहे हैं, वे कभी अपने बनकर राग के निमित्त बन रहे हैं....

आगे भी कभी राग के निमित्त बन सकते हैं....

फिर भी एक गहरा अज्ञान हमारी आत्मा में छाया हुआ है,

अतः हमारा तेरे-मेरे का भाव समाप्त नहीं होता है...

आज हम इस भाव को समाप्त करने का प्रयास कर रहे हैं...
 भाव करें...अभी हमारा जिन-जिन व्यक्तियों एवं पदार्थों पर द्वेष भाव है वे व्यक्ति एवं पदार्थ अभी हमारी दृष्टि में आ रहे हैं...
 हम अन्तर्चक्षुओं से उनका साक्षात्कार कर रहे हैं...
 जिसने हमारे साथ दुर्व्यवहार किया...जिसने हमारा बुरा चाहा उसके प्रति हमारे मन में द्वेष भाव बैठा हुआ है...
 उस द्वेष भाव में हम सदा उसके प्रति असत्संकल्पों से भरे रहते हैं...
 और बुरे कर्मों का बन्ध करते रहते हैं...
 हम जिसे चाहते हैं...उस पर यदि कोई दूसरा व्यक्ति अधिकार जमा लेता है तो हम उसके प्रति द्वेष से भर जाते हैं...
 कई बार उस द्वेष की ऐसी विकराल स्थिति बन जाती है कि उसकी हत्या तक को तैयार हो जाते हैं...
 किसी ने हमारी प्रतिस्पर्धा में खड़े होकर हमसे अधिक प्रतिष्ठा कमा ली प्रतिद्वन्द्विता में वह विजयी हो गया तो भी हमारा मन उसके प्रति द्वेष से भर जाता है...
 हम किसी के प्रिय पात्र-चहेते बनना चाहते हैं और किसी दूसरे ने वह स्थान ले लिया तो हम उसके प्रति द्वेष करने लग जाते हैं...
 इस रूप में हम अपने मन के पर्दे पर अनेक घटना चक्र दिखाई दे रहे हैं...
 इतने प्रसंग हमारी दृष्टि के समक्ष चले आ रहे हैं कि हम आश्चर्य चकित हैं...
 हमने कभी कल्पना भी नहीं की कि हमारे भीतर द्वेष की ऐसी गांठें पड़ी हुई होंगी...
 हमारा मन इतना विद्वेष पूर्ण भी हो सकता है, यह हमने कभी सोचा ही नहीं...
 ओ हो ! इस द्वेष भाव में हमने कितनों के साथ अभद्र व्यवहार किया...
 कितनों को आर्थिक हानियां पहुंचाई...
 कितनों को मानसिक संकलेश पहुंचाये...
 न जाने कितने व्यक्तियों की हत्याएँ करवा दी हैं...
 जन्म-जन्म के ये चित्रपट हमारी आंखों-अन्तर्चक्षुओं के समक्ष साफ झलक रहे हैं...

हा, हा ! इन सभी दुर्वृत्तियों में हमने कैसे चिकने कर्मों के बन्धन कर लिये हैं...

क्या होगा हमारी इस आत्मा का....

यह द्वेष हमें कितनी बार पशु योनि में ले गया....

कितनी बार नरक के दुःखों में ले गया....

ओ हो ! अनन्त-अनन्त यातनायें इसने हमें दी हैं..

और अब भी यह हमें कितनी योनियों में भटकायेगा....

नहीं-नहीं अब हम इस भटकाव को रोक देंगे....

अब हम इस द्वेष भाव को समाप्त कर देंगे....

अब हम इन विविध योनियों में भटकने के प्रमुख कारण

राग-द्वेष को समाप्त करने के लिये सन्नद्ध हो गये हैं....

भाव करें....

हमारे भीतर राग-द्वेष के विरुद्ध समत्व भाव का जागरण हो रहा है

हमारे अन्दर से तेरे-मेरे का भाव तिरोहित होता जा रहा है ..

भावनाओं का उद्रेक ऐसा बढ़ रहा है कि अन्दर के द्वेष

के पर्दे फटते जा रहे हैं....

भेद की दीवाले टूटती जा रही है....

तेरे-मेरे की सब प्लेटें हट गई हैं....

समस्त प्राणियों पर आत्मवत्, दृष्टि का जागरण हो रहा है....

अब हमें कोई पराया लगता ही नहीं है.... फिर किस पर द्वेष का

हम से द्वेष करने वाला भी हमें हित-कर्ता ही लग रहा है....

जिन पदार्थों के कारण मन में द्वेष का जागरण हुआ वे

सभी क्षणिक लग रहे हैं....

इन ना कुछ-क्षणिक पदार्थों के कारण किसी से द्वेष

करना कहां की बुद्धिमत्ता है....

भाव करें....

हमारी प्रज्ञा पटु बन गई है अब उसमें आत्महित का बोध

जागृत हो गया है....

हम समस्त द्वेष भाव से ऊपर उठ रहे हैं....

द्वेष के परमाणु आत्म-प्रदेशों से अलग हट रहे हैं...

भाव करें....

आत्म-प्रदेशों में तीव्रतम कम्पन हो रहा है....

र के परमाणु सभी आत्म-प्रदेशो से अलग छिटक रहे हैं....
 ों के चिपके परमाणु आज ऐसे झड़ रहे हैं जैसे कुत्ता अपने पूरे
 ेर के चर्म को कम्पित करके लगी हुई धूलि को झाड़ देता है....
 न निमित्तों से हमारी आत्मा में द्वेष उत्पन्न होता था
 निमित्त समाप्त हो गये हैं....

ारी चेतना मे समत्व भाव-वीतराग भाव गहराता जा रहा है....
 क्षणों न हमारा किसी पर राग है और न किसी पर द्वेष....

णिमात्र पर समत्व दृष्टि का जागरण हो गया है....

भव करें....

त्म-प्रदेशो से नीचे झड़े हुए द्वेष के परमाणु शरीर से
 हूर निकल गये हैं....

येक रोम से पसीने की तरह वे बाहर चले गये हैं....

ा के तीव्रतम भोकों से वे सब इधर-उधर उड़ गये हैं....

ा कोई भी निमित्त हमारे मन में द्वेष भाव का निर्माण
 ो कर सकता है....

ारी चेतना वीतराग भाव में रमण कर रही है....

ा ! द्वेष और राग के विलीन होते ही चित्त वृत्तियों में
 ी वीतरागता आ जाती है....

र इस वीतरागता में जैसी अनुपम मस्ती छिपी हुई है....

ा वीतराग भाव मे कैसा अद्भुत आनन्द भरा है....

ी अलौकिक शक्ति छा रही है हमारे भीतर....

रे दुःखों के जनक तो राग-द्वेष ही हैं....

ग-द्वेष गये कि वीतरागता आई....

तरागता आई कि दुःख गये....

ारी सम्पूर्ण चेतना दुःखातीत स्थिति का अनुभव कर रही है....

ा क्षणो हम अनन्त-अनिर्वनीय आनन्द मे लीन है....

ख की कहीं कोई रेखा भी दिखायी नहीं देती है....

हो ! यह वीतराग भाव की रमणता बढ़ती ही जा रही है....

ा आनन्द बढ़ता ही जा रहा है....

ारे चारो और आनन्द एव शान्ति की ही वृष्टि हो रही है....

ारा यह वीतराग भाव, यह आनन्द, यह अनासक्ति

ा भाव बढ़ता ही चला जावे ...

हम राग-द्वेष से सदा दूर रहें:—
 हमारे भीतर विश्व वात्सल्य का स्रोत बहता रहे:—
 इसी भाव मयता के साथ ध्यान से बाह्य आ जायें:—
 प्रकृतिस्थ हो जायें:—
 अपनी चेतना को:—अपने तन, मन, प्राणों को एकदम
 सहज, सरल, हलका अनुभव करे:—
 आनन्द के सागर में तैरते रहें:—



१७ वासना : समीक्षण और निर्जरा

गान मुद्रा बनाले....

प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अनन्य तन्मयता के साथ दोहराएं)
तब करें....

रीर सीमातीत हल्का हो गया है....

सा हल्कापन जो गुब्बारे में भी नहीं है....

न की वृत्तियां भी एकदम हल्की होती जा रही हैं ..

न से बहुत कुछ भार नीचे उतर गया है....

न के हल्केपन के साथ आत्मा में उर्ध्वारोहण की शक्ति
बढ़ती जा रही है....

त और आत्मा पर से बहुत कुछ बोझ हमने उतार दिया है..

कन्तु ज्यों-ज्यों पतें उघड़ती हैं त्यों-त्यों भीतर

ये-नये बोझ, नये-नये आवरण निकलते जाते हैं....

गज मन की अनेक पतों में छिपी हुई एक सघन पत का

म समीक्षण कर रहे है....

ऐसी सघन पत—ऐसा सघन आग्रह जो बड़े-बड़े योगियो
की साधना को धूल धूसरित कर देता है....

ये पतें हैं वासना की—विकारों की—इन्द्रियों के आकर्षणों की....

वासना के कीटाणु टी० बी० और कैन्सर के कीटाणुओं

से भी खतरनाक हैं जो हमारी आत्मा में छिपे बैठे हैं....

आज हम इन जहरीले कीटाणुओं का—इनकी प्रवृत्तियों

का समीक्षण करेंगे ...

इनकी भयकरता को समझने का प्रयास करेंगे....

और अन्त में इन्हें निकाल फेंकने का प्रयास करेंगे....

सर्वप्रथम हम वासना की भयकरता को समझने के लिये अन्तर में नहीं,

बाहर देखें और वह भी पुरातन इतिहास के सन्दर्भ में....

हम जरा ऐतिहासिक एवं प्रागैतिहासिक घटनाओं पर दृष्टि डालें....

इतिहास-महाभारत एवं रामायण के ये पृष्ठ हमें स्पष्ट

दिखाई दे रहे हैं....

वे दृश्य हमारी आंखों के सामने तैर रहे हैं जिनमें वासना की आंधी ने कितना भयंकर ताण्डव नृत्य किया है....

कितने लोगों को मौत के घाट उतार दिया है एवं कितनी ललनाओं को वैधव्य का दुःख भोगने को विवश कर दिया है....

कितने बच्चों को अनाथ जैसी जिन्दगी जीने को बाध्य कर दिया है....

ओहो ! इन्द्रियों की भोग-तृप्ति के लिये....क्षणिक सुख के लिये इन्सान ने कितने और कैसे-कैसे जघन्य अपराध किये हैं....

महाभारत काल के कीचक, दुर्योधन, कंस, जरासंध एवं शिशुपाल के काण्ड हमारे नेत्रों में चमक रहे हैं....

तो रामायण का रावण तो जन-जन के मुंह पर है....

महाभारत एवं रामायण के युद्ध वासना के क्षणिक आवेग के कारण ही तो हुए थे....

क्या हुआ इन युद्धों में....

क्या किसी की वासना की पूर्ति हुई थी....

लाखों के नर संहार के बाद भी क्या किसी को कुछ उपलब्धि हुई....

अधिक दूर नहीं, निकट भूत के इतिहास को उठाकर देखें....

चन्द बादशाहों की वासना-कामाग्नि के कारण जैसलमेर और चित्तौड़ के जौहर में हजारों क्षत्राणियों को अग्नि की ज्वालाओं में कूद जाना पड़ा....

इतिहास के ऐसे हजारों उदाहरण हमारे सामने हैं....

जो कामाग्नि के द्वारा होने वाले नर संहारों का खुला चित्रण हमारे सामने प्रस्तुत कर रहे हैं....

क्या इन घटनाचक्रों से हमारी आत्मा में जरा भी निराशा उत्पन्न हुआ है....

कभी हमने इनसे कुछ भी सीख ली है....

क्या आज भी हमारे मनों में वही कामाग्नि की ज्वालाएं नहीं सुलग रही है....

अब हम इतिहास के उन घटनाक्रमों की ओर से दृष्टि को हटावें....

अब जरा अपने अन्तरंग का ही समीक्षण करें....

भाव करें....

हम अपने मन की पतों को देख रहे हैं....

हमें मन मे उठने वाली अनेक तरंगें स्पष्ट दिखाई दे रही हैं...

अनुभव करें...

हम मन के आर-पार देख रहे हैं...

अभी हमारी दृष्टि मन की वासनात्मक तरंगों पर अधिक दौड़ रही है...

अभी हमारे मन में वासना का उदय नहीं है...

अभी हम केवल वासना की पतों के द्रष्टा बने हुए हैं...

ओहो ! हमें अपने मन में वासना की कितनी पतें दिखाई दे रही है...

हमारा मन कितना विद्रूप बना हुआ है...

रूप-सौन्दर्य की वासना और रस गन्ध की वासना कोमल गुदगुदी

भरे स्पर्श सुखो की वासना, मधुर-कर्णप्रिय गीत सुनने की वासना—

काम-विकार के स्मरण की वासना, न जाने कितने प्रकार की

वासनाओं की पतें चढ़ी हुई हैं हमारे मन के ऊपर...

मधुर शब्दों की झकार सुनते ही कान कितनी तेजी से उस ओर

खिंच जाते हैं, मन कितना आकृष्ट होता है उस ओर...

प्रदे, यह चमड़े का गोरापन—रूपछटा नेत्रों को कितनी

शुभावनी लगती है...

मन कितना हर्षित होता है इस क्षणिक सौन्दर्य को देखकर...

स्पर्श सुखो के लिये तो यह बार-बार दौड़ता ही रहता है...

कैसी-कैसी अगणित कामनाओं से भरा है यह मन...

अनुभव करें...

इन कामनाओं ने कितने जीवनों को नष्ट किया है...

कितने परिवारों में आग लगाई है...

यह सब हमारी इस आत्मा ने भी अनन्त बार किया है...

उन कलुषित कर्मों के जो दाग इस आत्मा पर लगे हैं

वे बहुत गहरी जड़ें जमाए हुए हैं...

अब हमें इन जड़ों को ढीला कर देना है...

भाव करें...

अब हम अपने मन को उधाड़ने का प्रयास कर रहे हैं...

अन्दर जमे हुए वे विपैले परमाणु हमें स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं...

मन पर जमी वासना की पतों में बड़ी भारी उथल-पुथल मच गई है...

राज-कल-परसो के नहीं, कुछ वर्षों के नहीं, जन्म-जन्म

के वैकारिक संस्कार उभरकर ऊपर आ रहे हैं...

हमें यह देखकर आश्चर्य हो रहा है कि वासना के कितने पुराने और गहरे संस्कार पड़े हुए हैं हमारे मन पर.... अभी हम चिर अतीत के संस्कारों को गौण कर निकट भूत के संस्कारों को देखें....

भाव करें....

हमें अपने भीतर वासना का एक जाल-सा बना दिखाई दे रहा है— कितनी नारियों-पुरुषों के सौन्दर्य दर्शन के द्वारा बने वासनात्मक संस्कार मन पर पड़े हुए हैं....

इन क्षणों उन संस्कारों में दबी अनेक रूप छटाएं उभर कर हमारे सामने आ रही हैं ...

ओहो ! कितनी बार कितना विकृत बना है हमारा यह मन.... इसकी विकृतियों का कोई ओर छोर ही नहीं है....

एक के बाद एक सौन्दर्यमयी—लावण्यमयी आकृतियों के चित्र हमारे अन्तर्चक्षुओं के सामने से चित्रपट के समान गुजरते जा रहे हैं... स्मरण रहे....

अभी हम इन आकृतियों के द्रष्टा मात्र हैं ...

द्रष्टा ही नहीं एक-एक आकृति को उठा-उठाकर मन से अलग हटाते जा रहे हैं....

भाव करें....

सभी आकृतियां हमारी आंखों के सामने से विलीन होती जा रही हैं... एक-एक संस्कार हमारी आत्मा से मिटता जा रहा है.... देखें....

हमारे मन पर बहुत समय से प्रभाव जमाए हुए सभी रूप छटाएं सहसा गायब हो गई हैं....

मानो बहुत रसीला पिक्चर यकायक गायब हो गया हो.... रूप ही नहीं, इन्द्रियों के सभी आकर्षण क्षीण होते जा रहे हैं... संकल्प करे.... विकार विजय का तीव्रतम भाव हमारी चेतना में उत्पन्न होता जा रहा है....

ब्रह्मचर्य की ओजस्विता का भाव गहराता जा रहा है ..

ब्रह्मचर्य की ऊर्जा का पवित्र भावों के रूप में जागरण हो रहा है... अनुभव करें....

ओजस की शक्ति सम्पूर्ण शरीर की नस-नस में

सरसराहट के साथ दौड़ रही है....
 वह शक्ति एक प्रकार की प्रबल शक्ति सम्पन्न औपधि है....
 या वह अमृत ही है ..
 वासना के जहरीले कीटाणुओं के साथ वह संघर्ष करने में समर्थ है....
 तत्पर है....
 भाव करें....
 सम्पूर्ण शरीर में जैसे रक्त संचार की गति तीव्र हो गई हो....
 हमारे अन्तरंग में एक गहरा संघर्ष छिड़ गया है....
 द्वन्द्व युद्ध छिड़ गया है....
 वासना के जहरीले कीटाणु भी कम शक्तिशाली नहीं हैं....
 अनादिकाल से उन्होंने आत्मा पर प्रभाव जमा रक्खा है....
 इसकी सारी शक्तियों को दबोच रक्खा है....
 आत्मा ज्योही उससे संघर्ष करने को तत्पर होती है कि वह अनेक
 रूपों में बड़े प्रभावशाली ढंग से उसे पराजित कर देता है....
 वासना का कोई एक ही रूप तो नहीं है....
 न जाने कितने रूपों में वह हमला करती है....
 इन्द्रियों के विषयों के रूप में, मन के विकारों के रूप में....
 पूर्वं के कामभोगों के संस्मरण के रूप में ..
 दृष्टि राग के रूप में....
 और भी अगणित रूपों में यह जहरीली ज्वाला भड़कती
 रहती है और अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा को भी परास्त
 करती रहती है....
 आत्मा की समस्त शक्तियों के जागरण में सबसे बड़ी
 बाधा है - वासना....
 यह शारीरिक-मानसिक सभी शक्तियों के विकास को
 प्रवृद्ध कर देती है....
 इन्द्रिया स्वरूपोन्मुख होती है—दृष्टा बनती है कि यह
 वासना उन्हें भोक्ता बना देती है....
 मन अध्यात्म की दिशा में आत्म-स्वरूप के चिन्तन में
 लगता है कि वासना उसे अपनी ओर खींच लेती है....
 वीर्यक्षय के रूप में यह शरीर की मूलभूत शक्ति को क्षीण
 कर देती है....
 यह वासना न उत्तम चिन्तन करने देती है और न उत्तम

आचरण....

ध्यान-मौन, त्याग-तप आदि सभी प्रकार की साधना की यह अर्गला है....

शील की तो यह परम शत्रु ही है....

बड़े-बड़े साधक इससे परास्त हो गए....

विश्वामित्र जैसे हजारों वर्षों के साधक वासना के क्षणिक आवेग में—मेनका के कटाक्षों में फंस गए....

यही नहीं, रथनेमी जैसी चरमशरीरी आत्मा भी अपनी सुरक्षा नहीं कर पायी....

हल्के से निमित्तों ने उन्हें मानसिक विकारों की ओर खींच लिया....

इन सभी स्थितियों के आधार पर क्या यह निर्णय कर लें कि वासना पर विजय हो ही नहीं सकती है....

नहीं-नहीं...हमारे पास ऐसे सैकड़ों उदाहरण हैं....

जो यह सिद्ध करते हैं कि वासना पर विजय प्राप्त करना हमारे हाथ में है....

देखे जरा इतिहास के पृष्ठों को....

भाव करें....

हमारे सामने विजय कंवर और विजया कुंवरी की ब्रह्मचर्य साधना साकार हो रही है....

दाम्पत्य जीवन में रहते हुए एक ही कक्ष में रहते हुए उन्होंने प्रतिज्ञाबद्ध होने के कारण कैसी अखण्ड शीलव्रत की आराधना की थी....

अरे उन स्थूलिभद्र महा श्रमण के घटना प्रसंग को तो देखें—जिस वैश्या के यहां वर्षों तक भोग वासना में रस लिया वहीं अडोल ब्रह्मचर्य की साधना....

कितने कठिन क्षण थे वे जिनमें वैश्या ने विचलित करने में कोई कसर नहीं रखी....किन्तु—

आत्म-विजेता, विकार-विजेता स्थूलिभद्र के मन का अनन्तवां भाग भी तो कम्पित नहीं हुआ....

धन्य है उन आत्मजयी महामुनि प्रवर को....

अरे ! उस आतृभक्त लक्ष्मण की ओर तो देखें

कितना संयम था उसका अपनी दृष्टि पर....

चौदह वर्षों तक महारानी सीता के साथ रहने पर भी कभी पैरो की पायलो के अतिरिक्त किन्ही अंग-आभूषणों पर दृष्टि तक नहीं डाली....

जिसका नाम इतिहास के पृष्ठों पर स्वर्णक्षिरो में अंकित है.... उस महायोगी लक्ष्मण को इन क्षणों में अवश्य स्मृति-पटल पर ले आएँ...

वह महा वैरागी अप्रतिम त्यागी था—‘जम्बूकुमार’ अरे अभी जिसने यौवन की देहलीज पर पांव रक्खा ही था....

आठ-आठ रमणियां रूपगविता पौडषियां अप्सराओं-सा सौन्दर्य लिये सामने बैठी है....

कामदेव-सा रूप लिये उस आदर्श त्यागी युवक को विचलित करने का भरपूर प्रयास कर रही है....

अपने हाव-भाव एवं कटाक्षों के तीखे बाण फेंक रही है....

प्रनेकों उदाहरणों के द्वारा समझाने का कार्य कर रही है....

किन्तु....किन्तु युवा खून में कही वासना का उबाल भी आया ???....

कही मन के किसी कोने में भी राग भाव उत्पन्न हुआ ??....

क्या भोग वासना के प्रति कोई क्षीण रेखा भी उसके मन पर उभरी....

अरे ! वह नरपुंगव स्वयं तो अनासक्त योगी वैरागी बना ही रहा....

अपनी उस ब्रह्मचर्य की ओजस्विता से उसने उन पौडषियों को भी

विरागी बना दिया... त्यागी साधिका बना दिया ...

यही नहीं....

उस युवा ब्रह्मचारी ने अपनी तेजस्विता से पाच सौ चोरों

को, क्रूरहृदयी क्रूरकर्मा लोगों के मानस को बदल दिया....

उन्हें सयम साधना जैसी उच्च भूमिका पर आरुढ़ कर दिया....

धन्य है ...

लाख-लाख धन्य है उस महामुनि को, जिसने अरबों की सम्पत्ति और

चारों ओर बिखरी मोहक सामग्री को ठोकर मार दी....

वासना पर उसके उभार के पूर्व ही नियन्त्रण साध लिया....

यौवन के विस्फोट के पूर्व ही आत्म-समाधि में लीन हो गया....

सम्पूर्ण यौवन को साधना का हुताशन बना दिया....

अहा ! चारित्र्य निष्ठा एवं आत्म जागृति की कैसी

उज्ज्वल मिसाल है यह....॥॥

अरे ऐसे एक-दो नहीं संख्यातीत उज्ज्वल चारित्रशील
नर रत्नों के उदाहरण हमारी आंखों के सामने तैर रहे हैं...
भाव करें...

ये सब घटनाक्रम अभी हमें जीवन्त से दिखाई दे रहे हैं...
इन घटना चक्रों के परिप्रेक्ष्य में हम अपने अन्तर में झाँककर देखें...
क्या हमारी चेतना में वह क्षमता, वह सामर्थ्य तेजस्विता
नहीं है कि हम अपने ओजस् को ऊर्ध्व दिशा दे सकें...
अपनी शक्ति को वासना के क्षरण में जाते हुए बचा सकें...
अरे ! इन नरपुंगवों ने जो कर दिखाया, हमारी महतारियों-
शीलदेवियों ने तो इससे बढ़कर चारित्र, निष्ठा एवं शील-सुरक्षा
के संस्मरण हमारे सामने प्रस्तुत किये हैं...
भाव करें...

महारानी धारणी का वह दृश्य हमारी आंखों के सामने
तैर रहा है, जिसमें उसने अपनी लाडली बेटी वसुमती
(चन्दनबाला) को पाठ पढ़ाने एवं अपनी शील-सुरक्षा
हेतु जीभ खींच रखी के सामने आत्म-बलिदान कर दिया...
यह देखें...

हमारी आंखों के सामने दूसरा चित्र उभर रहा है
महासती राजीमती का...

मन से अरिष्टनेमि का वरण कर लेने के बाद भी ब्रह्मचर्य
की अखंड साधना करने वाली राजीमती अरिष्टनेमि के
लघुभ्राता रथनेमि को क्षीर का वमन करके वह कटोरा
... के सामने प्रस्तुत कर रही है...

देखें तो उस महानारी की तेजस्विता को वह धिक्कार
रही है उस रथनेमि को...

देखें हम अपने अन्तर् चक्षुओं से देखें...

उस महान् साध्वी का दूसरा चित्र हमारे सामने आ रहा है...
वह गुफा में ध्यानस्थ बैठे अस्थिर चित्त रथनेमि को फटकार रही है...
वह कह रही है... इससे तो तेरा मर जाना श्रेष्ठ है...
इस महासती सीता की शील निष्ठा के चमत्कारों को भी तो देखें...
वह अग्नि में कूद रही है और आग-जल के रूप में बदल रही है...
द्रौपदी का चीर हरण भरी सभा में हो रहा है और

उसका शील उसके लिये सुरक्षा कवच बन गया है....

अरे ! एक-एक महान् चित्र हमारी आंखों के सामने
उभरते जा रहे हैं....

अभी हम उस समुज्ज्वल चरित्रशीला मदनरेखा का चित्र देख रहे हैं....

अपने ही ज्येष्ठ मणिरथ के मलिन विचारों से अपने को बचा लेने
को उसने कितने कष्टों के पहाड़ अपने सिर पर भेले हैं ...

प्रोहो ! उन शील की देवियों—महान् आत्माओं में
कितनी अपूर्व क्षमता थी, कितना ओजस् था....

क्या हमारे भीतर वह सामर्थ्य नहीं है कि हम वासना
के इन तूफानों में अपने को स्थिर रख सकें....

नहीं, नहीं... हमारे भीतर भी वही शौर्य, वही बलिदानी
संकल्प और वही ओजस्विता छिपी हुई है....

इन उज्ज्वल चरित्रों के चित्र हमारी नसों में घूम रहे हैं....

इतिहास के पृष्ठ हमें गहरे संदेश दे रहे हैं....

हमने अभी तक अपने सामर्थ्य को भुला रखा था....

आज हम अपनी अनन्त आत्म-शक्ति का बोध प्राप्त कर रहे हैं....

हमारे भीतर एक ऊर्जस्विल विश्वास जागृत होता जा रहा है....

भाव करें....

अन्तरंग में आत्म-विश्वास की ऊर्जा जागृत हो गई है....

हमारे वीर्य-ओजस् ने ऊर्ध्व दिशा पकड़ ली है....

ओजस्

आज तक वह अधो-निम्न दिशा की ओर प्रवाहित हो रहा था....

अनुभव करें....

अभी तक हमारी ब्रह्मचर्य की शक्ति वासना में बहती जा रही थी....

अनेकों प्रकार के विकारों ने हमारी चेतन-शक्ति को

क्षीण कर दिया, पंगु बना दिया था .. किन्तु अब....

अब हमारी चेतना में एक गहरे विश्वास का जागरण हो गया है....

प्रब हमारी शक्ति ध्यान साधना के द्वारा ऊपर की ओर उठने लगी है ..

अब वासना के परमाणु हमें प्रभावित नहीं कर सकते हैं....

प्रब हमारी शक्ति का क्षरण नहीं हो सकता है....

भाव करें....

अभी हमारे भीतर तुमुल संग्राम हो रहा है...

वासना अर्थात्—विष, वीर्य-ओजस् अर्थात् अमृत याने जह

अमृत का संघर्ष हो रहा है हमारी आत्मा में...

यों तो यह संघर्ष-द्वन्द्व युद्ध अनेकों बार चलता है किन्तु आज का यह संघर्ष अपूर्व है...

सदा-सदा इस संघर्ष में ब्रह्मचर्य की शक्ति-आत्मशक्ति परास्त होती चली आयी है...

किन्तु आज... आज वात उलट गई है, आज वासना के जहरीले कीटाणु क्षीण होते जा रहे हैं...

परास्त होते जा रहे हैं...

आज आत्मा में अपूर्व तेज का जागरण हुआ है...

ऐसा तेज जो अभूतपूर्व है...

अनुभव करे...

रक्तवाहिनी नाड़ियों में बहुत तेजी से सरसराहट चल रही है...

रक्त की गति में तीव्र प्रवाह का अनुभव करे...

अब तक हमारे रक्त में कामुकता के जहरीले कीटाणु भरे हुए थे...

अब वे क्षीण होते जा रहे हैं...

अब हमारे रक्त में ओजस् शक्ति का संचार हो रहा है...

भाव करें...

अभी हमारा रक्त परस्पर दो विपरीत दिशाओं में बह रहा है...

वासना के विषैले कीटाणु ऊपर की ओर उठना चाहते हैं...

भावनाओं में उत्तेजना उत्पन्न करना चाहते हैं...

किन्तु ब्रह्मचर्य की शक्ति के पवित्र विचारों के अमृतकण उन्हें ऊपर उठने नहीं दे रहे हैं...

वे उन्हें नीचे की ओर धकेल रहे हैं...

हम इस संघर्ष का अपने रक्तवाही संस्थानों में साक्षात् अनुभव कर रहे हैं...

सदा-सदा से विजय का अट्टहास करने वाले वे कीटाणु-परमाणु आज परास्त हो रहे हैं...

वे अभी चमड़ी के इर्द-गिर्द इधर-उधर चिपक कर छिप जाना चाहते हैं...

वे अपनी सुरक्षा का प्रवन्ध करना चाहते हैं...

इन्द्रियां एवं मन के माध्यम से अनेको बहाने ढूँढ़ रहे हैं... किन्तु आज ध्यान साधना के द्वारा उत्पन्न उस ब्रह्मचर्य की शक्ति ने, उस ओजस् ने अपना पूरा सामर्थ्य जुटा लिया है...

आज वह शक्ति उन्हें समूल नष्ट करने के लिये कृत-संकल्प हैं....
 देखें...अपने अन्तरंग में अनुभव करें....
 संघर्ष बढ़ता जा रहा है....
 उस अमृत-ओजस् की शक्ति प्रचण्ड रूप धारण करती जा रही है....
 वासना के जहरीले कीटाणुओं में खलवली मच गई है....
 भाव करें....
 आत्मप्रदेशों में तीव्रतम कम्पन्न उत्पन्न हो रहे हैं....
 हमारी समस्त चेतना में अत्यधिक सक्रियता का संचार हो गया है....
 वह अब वैकारिक कीटाणुओं को निकाल फेंकने के लिए
 सन्नद्ध हो गई है....
 संकल्प करें....
 वह वीर्य-शक्ति बड़ी तेजी से हमारी नसों में दौड़ रही है....
 वासना के कीटाणुओं को उसने एकदम परास्त कर दिया है....
 वे सारे कीटाणु नीचे खिसकने लगे हैं....
 भाव करें....
 वासना के समस्त परमाणु मूलधार चक्र पर एकत्रित हो रहे हैं....
 अब हमारी चैतन्य शक्ति ने ब्रह्मचर्य की ऊर्जा ने उनके
 बाहर भागने के समस्त द्वार रोक दिये हैं....
 वे सभी पुनः सामूहिक शक्ति के रूप में एकत्रित होकर
 चेतना पर हमला बोल देना चाहते हैं....
 किन्तु अब उनकी शक्ति क्षीण हो गई है....
 अब वे सामर्थ्यहीन निःसत्त्व हो गए हैं....
 यह मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है कि अल्पबल वाला अधिक
 बल वाले के रूप में बदल जाता है....
 वासना के समस्त जहरीले कीटाणु रूपान्तरित होते जा रहे हैं....
 जो शक्ति वासना के माध्यम से नीचे की ओर वह रही
 थी अब वह ऊपर की ओर उठने लगी है....
 भाव करें....
 मूलधार चक्र से, जो नाभि के नीचे पेड़ के निकट है,
 शक्ति का ऊर्ध्वारोहण हो रहा है....
 काम-वासना में बहने वाली शक्ति साधना में ऊपर उठ रही है
 रोड़ की हड्डी-मेरुदण्ड के बीच सुषुम्ना नाड़ी में होती

हुई वह शक्ति ऊपर की ओर बढ़ रही है...

वीर्य का ऊर्ध्वगमन हो रहा है....

वह ओज हमारी चेतना में भव्य ओजस् का निर्माण कर रहा है—
अनुभव करें....

अब हमारी वासनाएं क्षीण हो गई हैं...

वीर्य शक्ति-ब्रह्मचर्य की शक्ति परमात्म दिशा की ओर बढ़ रही है—

अब हमें वासना के कैसे भी उत्तेजक निमित्त मिलें,

हमारे भीतर वासना जागृत नहीं हो सकती है....

आज की इस ध्यान साधना के द्वारा हमारी आत्मा में

अपूर्व अभूतपूर्व शक्ति का जागरण हुआ है....

हमारी चेतना अपूर्व उल्लास-अभूतपूर्व आनन्द से भरती जा रही है

ओहो, हम अपने शरीर को कितना हल्का अनुभव कर रहे हैं....

हमें अपने आपमें कैसी अद्भुत शक्ति का अनुभव हो रहा है....

ब्रह्मचर्य की शक्ति अद्भुत है .. अनुपम है.... अनिर्वचनीय है....

हमें अपने भीतर ऊर्जस्विलता-ओजस्विलता ^अ अनुभव हो रहा है....

अब हम विकारों से सर्वथा अलग हट गए हैं....

ऊपर उठ गए हैं....

हमारी चेतना आनन्दमग्न हो रही है...

ऐसा अद्भुत आनन्द निरन्तर बढ़ता चला जाय, हमारा

यह हल्कापन सदा-सदा बना रहे....

इस भाव स्पन्दन के साथ....

इस उल्लासपूर्ण तन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं....

स्वस्थ प्रकृतिस्थ हो जाएं....

अपने तन-मन-प्राण सभी को हल्का, प्रफुल्लित,

आनन्दपूर्ण अनुभव करें....



कर्मबन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण

१। न मुद्रा बनालें....
 २। यम तीन प्रक्रियाओं को अतीव भाव प्रवणता के साथ दोहराएँ)
 ३। ने तन-मन को एकदम पूर्ण रूप से हल्का भार रहित
 ४। भव करें, भाव करे....
 ५। और एकदम हल्का हो गया है....
 ६। मे भी हल्कापन लग रहा है...
 ७। हम मन को भारी बनाने वाले कर्मों का उनके
 ८। की प्रक्रिया का समीक्षण कर रहे हैं....
 ९। हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि आत्मा ससार मे
 १०। भटकती है....
 ११। नित नये बन्धन मे क्यों बंधती है....
 १२। कर्मबन्धन क्या है और किस रूप मे होता है....
 १३। मा को कर्म बन्धन से कैसे वचाया जा सकता है....
 १४। व करें....
 १५। हम आत्मप्रदेशों को साक्षात् देख रहे हैं....
 १६। कर्मों के स्तर के स्तर जमे हुए हैं....
 १७। तपल नये कर्म भी बंधते जा रहे हैं....
 १८। ये कर्म आत्मा के प्रति कैसे आकृष्ट होते हैं और कैसे
 १९। के साथ चिपक जाते हैं....
 २०। नुव करे....
 २१। अपने मन के स्पन्दनों का अनुभव हो रहा है....
 २२। वचन और काया के स्पन्दनों का अनुभव हो रहा है....
 २३। वचन और काया के स्पन्दनों का प्रत्यक्ष बोध हो रहा है....
 २४। तीनों योग हैं.... मन्, वचन, काया की प्रवृत्ति ही
 २५। योग है और यही आश्रव है....

अभी हम कर्मों के आगमन की प्रक्रिया का स्पष्ट अनुभव कर रहे हैं—
वे कर्म कहीं दूर से नहीं आ रहे हैं...

वे कर्म हमारे आत्म-प्रदेशों के ही अति निकट स्तर के स्तर में आ रहे हैं, उनमें प्रतिपल तीव्रतम हलन-चलन चलती ही रहती है...

मन, वचन, काया के स्पन्दनात्मक योग की प्रवृत्ति के कारण वे आत्मा के साथ खिंचते चले जाते हैं...

हमारे मन में हमारे आत्म-प्रदेशों में रही हुई कषायें उन्हें आत्मा के साथ चिपकने में सहयोग करती हैं...

भाव करें...

हमें आत्मा में कषायों की चिकनाहट दिखाई दे रही है...

जैसे घृत अथवा तेल की चिकनाई वाला घड़ा हवा में पड़ा हो उन पर हवा के द्वारा उड़-उड़कर धूलि आ-आकर जम रही हो...

उसी प्रकार आत्मघट पर कषायों की चिकनाई लगी हुई है...

मन, वचन, काया के योग की हवा चल रही है और कर्म परमाणु रूपी धूलि उस चिकनी आत्मा पर चिपक रही है...

हम अभी अपने काषायिक भावों को देख रहे हैं...

उस चिकनाई से बंधने वाले कर्म परमाणुओं को भी देख रहे हैं...

अनुभव करें...

यह कर्म बन्धन की सूक्ष्म प्रक्रिया हमारी आंखों के सामने हो रही है...

हमें अन्तः समीक्षण के द्वारा इस प्रक्रिया का साक्षात् अनुभव हो रहा है...

देखें.....अपने अध्यवसायों को देखें...

उनमें क्षण-क्षण में होने वाले परिवर्तन को देखें...

भाव करें...

हमारे अध्यवसाय-विचार ज्यों-ज्यों बदलते हैं, त्यों-त्यों

कर्म-बन्धन में भी परिवर्तन आ रहा है...

अशुभ अध्यवसायो से बन्धने वाले कर्म कितने भद्दे प्रकार के हैं...

कितने विद्रूप हैं.....कितने काले-काले हैं...

ये आत्मा को मलिन बना देते हैं...

इन क्षणों हम अतीत में बनी मलिन वृत्तियों से बंधे

कर्मों को देख रहे हैं...

चूंकि इन क्षणों हम ध्यान साधना के विशुद्धतम अध्यवसायों

में रमण कर रहे हैं...

अतः अशुभ कर्मों का नहीं, शुभ पुण्य कर्मों का बन्ध हो रहा है...
अनुभव करे...

अभी हमारी आत्मा में विशुद्धतम भाव चल रहे है...

सर्वत्र उज्ज्वलता का प्रकाश फैल रहा है...

आने वाले, चिपकने वाले कर्म परमाणु भी शुभ्रता लिये हुए है...

अहा.....कितने शुभ-पुण्य कर्मों का आगमन हो रहा है...

आत्मा में निर्मलता बढ़ती जा रही है...

कर्म-बन्धन अवश्य हो रहा है...

हम उसे देख रहे है...

किन्तु यह बन्धन आत्मा को भारी बनाने वाला बन्धन नहीं है,

यह चिकनाई जो आत्मा पर लगी हुई है वह भी शुभ ही लग

रही है, हमे आत्मा के साथ बधते हुए कर्म दिखाई दे रहे हैं...

यह सब इन चर्म चक्षुओं का विषय नहीं है...

हम अपनी अन्तर् आंखों से देख रहे हैं...

हमें अपनी आत्मा के साथ कर्म-बन्धन होता हुआ उसी प्रकार दिखाई

दे रहा है जैसे आग में तपे हुए लोह गौलक को पानी में डाल देने

पर वह पानी को चारों ओर से अपनी ओर खींचने लगता है...

‘सर्वं सत्त्वेण बंधइ ।’ के आगम सूत्रानुसार हम देख रहे

हैं आत्मा में चारों ओर से कर्मों का आश्रव हो रहा है,

और सम्पूर्ण आत्मप्रदेशो मे कर्मों का बन्धन हो रहा है...

भाव करे...

बधते हुए कर्मों मे पड़ने वाली भेद रेखाओं को भी हम देख रहे है...

देखे...सूक्ष्मता पूर्वक देखे...

उन कर्मों मे कुछ कर्म परमाणु ज्ञानावरणीय के रूप मे

रूपान्तरित होकर आत्मा के ज्ञान गुण को ढकते जा रहे हैं...

हमारे अध्यवसायो-विचारों के अनुसार कर्म परमाणुओं

में रूपान्तरण हो रहा है...

जैसे-जैसे भाव-विचार वैसे-वैसे कर्म बन्धन...

हमारे विचार-अध्यवसाय ही तो कर्म बन्धन का मूल हेतु हैं...

कषायो की तारतम्यता ही तो कर्मों की स्थिति एव

फलदायक शक्ति मे तारतम्य उत्पन्न कर देती है...

हम अपने भावों, विचारों, काषायिक परिणामों को देखें...
 उनमें जैसी तीव्रता-मन्दता है वैसी ही तीव्रता मन्दता
 कर्म परमाणुओं में बन रही है...
 भाव करें...

हमारे भावों में ज्ञान-सामान्य ज्ञान में अश्रद्धा-उपेक्षा का
 भाव बन रहा है...

हम दूसरों के ज्ञान में ईर्ष्या या बाधक बनने का विचार कर रहे
 ज्ञान के साधनों की या ज्ञानदाता गुरु की अवज्ञा कर रहे हैं...
 और हमारे बंधने वाले कर्मों में ज्ञान, दर्शन, आत्मा के
 मौलिक गुण को ढकने की तीव्रतम शक्ति उत्पन्न हो रही है...
 देखें... .. भाव प्रवणता से देखें...

कैसे सधन आवरण हमारी आत्मा पर चढ़ रहे हैं...
 मानो उसकी ज्ञान-शक्ति के प्रकाश पर पर्दे पड़ते जा रहे हैं...
 हमारी चेतना का ज्ञान-प्रकाश मंद-मंद पड़ता जा रहा है...
 इस प्रकार ज्ञानावरण एवं दर्शनावरण के आवरणों का
 हम स्पष्ट रूप से अनुभव कर रहे हैं...
 अब फिर हम अपने अध्यवसायों-विचारों को देख रहे हैं...
 भाव करें...

हमें उनमें दूसरों को दुःख देने की यातना-पीड़ा पहुंचाने
 की कलुषता दिखाई दे रही है...

ओ हो ! कैसे दूषित विचार हैं हमारे...

हम दूसरों को रुला कर खुश होते हैं...

दूसरों को लड़ाकर, पीड़ित देखकर हमें प्रसन्नता होती है...

ये परिणाम ही तो असाता वेदनीय कर्म बन्धन के कारण हैं...

अभी हमारी आत्मा में बंधने वाले कर्मों में असाता-दुःख
 उत्पन्न करने की क्षमता का निर्माण हो रहा है...

अभी जो कर्म दलिक बंध रहे हैं उनमें वेदनीय कर्म को
 बहुत अधिक हिस्सा मिल रहा है...

इस प्रकार अध्यवसायों का परिवर्तन भिन्न-भिन्न कर्मों के
 बन्धन का कारण बनता है...

अभी हमारे विचारों में कुछ शुभत्व आ रहा है...

भाव करें...

अभी हमारे सामने कोई दुःखी प्राणी है....
 हमारा हृदय करुणा से भर उठा है....
 अत्यन्त दया पूर्ण भाव हमारी चेतना में गहरा रहे हैं ..
 कितनी शुभ भावनाएं उत्पन्न हो रही हैं इस समय....
 ये भावनाएं ही तो सातावेदनीय आदि पुण्यकर्म बन्धन की हेतु हैं....
 अभी जो कर्म परमाणु हमारी आत्मा पर चिपक रहे हैं
 वे शुभ्रता लिये हुए हैं, ये अपने परिणाम में हमें साता-
 सुख-समृद्धि देने वाले होंगे ...
 हम इन बन्धने वाले कर्म परमाणुओं को भी देख रहे हैं....
 इन्हें देखने वाली दृष्टि है समीक्षण की....
 अभी हम अपने में विचारों की निर्मलता एवं हल्केपन का
 अनुभव कर रहे हैं, अरे, यह क्या, हमारे विचारों में पुनः
 एकदम मोड़ आ गया है ...
 विचारों में राग-द्वेष की काली धाराएं बहने लगी हैं ..
 प्रबलतम मोह भाव-विकार-भाव का जागरण हो रहा है ...
 हमारी आत्मा में ...
 ओ हो, अभी हम कितने कलुषित विचारों में बहने लगे हैं ...
 अभी हमारी चेतना मोहान्ध ही बन गई है ...
 इस समय हमारे अर्धवसाय अपनी आत्मा पर भी
 निष्ठावान् नहीं रहे हैं....
 शुद्ध देव, गुरु, धर्म पर भी हमारे विचारों में कितनी उपेक्षा
 भर गई है, हम परम आराध्य अरिहन्त देव, मार्ग द्रष्टा गुरु एवं
 शिव सौख्य प्रदाता धर्म की भी अवज्ञा-आशातना कर देते हैं ...
 अरे, ये ही तो दर्शन मोह कर्म-बन्धन के कारण हैं....
 दर्शन मोहनीय कर्म ही तो हमें सम्यक्त्व बोध से वंचित कर देता है....
 हा, हा, कैसे आवरण छा रहे हैं, हमारी आत्मा पर, हम
 प्रत्यक्ष देख रहे हैं, इन सघन आवरणों को....
 अनुभव करें ..
 हमें अपनी सन्मति पर चढ़ते हुए आवरण दिखाई दे रहे हैं....
 आत्मा में स्वरूप-बोध की क्षमता क्षीण होती जा रही है....
 अरे, रे, यह क्या....
 हमारी आत्मा में तो तीव्रतम कषायों का उदय हो रहा है....

क्रोध, अहंकार, छल, दम्भ, लोभ, लालच, अनेक काषायिक विकारों का हमला हो गया है, हमारे मन पर...

एक तीव्रतम कम्पन हो गया है—मानसिक, वाचिक, कायिक वृत्तियों में...

आत्मा में एक उथल-पुथल मच गई...

और अब जो कर्म परमाणु आत्मा के साथ खिंच रहे हैं... बंध रहे हैं, वे हैं मोहनीय कर्म...

आत्मा को बेभान-चारित्र्य हीन बना देने वाले कर्म...

यह मोहनीय कर्म ही तो राग-द्वेष की परिणतियों के द्वारा ममता के बन्धनों में बांधता है...

यही तो अनन्त काल तक संसार भ्रमण का कारण बनता है...

यही तो सब कर्मों का राजा कहलाता है...

अपने-पराये के भेद इसी के कारण तो खड़े होते हैं...

भाव करें...

हम कर्म परमाणुओं को मोह के रूप में आत्मा के साथ संश्लिष्ट होते हुए देख रहे हैं...

हमें आत्मा की वीतराग अवस्था पर एक सघन आवरण आता हुआ दिखाई दे रहा है...

अहा, कितनी सूक्ष्म प्रक्रिया है, कर्म बन्धन की...

आत्मा पर एक मोहक जाल फैलता जा रहा है...

आत्मा शराबी की तरह या मदोन्मत्त हाथी की तरह प्रमत्त बनती जा रही है...

उसे अपने हिताहित का भाव भी नहीं रहा है...

अभी हम देख रहे हैं, अपने आगामी जन्म का आयुष्य बंधते हुए हमारे अध्यवसाय चलचित्र की भांति बदलते जा रहे हैं...

क्षण भर पूर्व अध्यवसायों में जो विकृति थी, अब वह नष्ट हो गई है...

अब भाव-विचार निर्मल-पवित्र हो गए हैं...

इन क्षणों हम साधना में रममाण हो रहे हैं...

साधना के ये उन्नत विचार देवयोनि के आयुष्य बन्ध के उत्प्रेरक निमित्त बन रहे हैं...

अभी हम सागरोपम की स्थिति तक के उच्च देवलोक

के प्रायुष्य सम्बन्धी कर्मदलिकों का बन्धन कर रहे हैं—
 अहा—हमें अभी अपना जीवन सार्थक हुआ सा लग रहा है—
 हमने उच्च योनि-देवगति का आयुष्य बंध कर लिया है—
 देखें—भाव करें—
 वे कर्म दलिक प्रशस्त रूप में अभी ताजा ही आत्म-प्रदेशों
 पर पड़े हुए हैं, हमें दिखाई दे रहे हैं—
 अरे ! शुभायु के साथ नाम कर्म की भी शुभ प्रकृतियों
 का बंध हो रहा है—
 अब पुण्य बंध जैसे ही अध्यवसाय बन रहे हैं—
 नाम कर्म की शुभ पुण्य प्रकृतियों का ही बन्ध हो रहा है—
 गोत्र कर्म भी उच्च ही बन्ध रहा है—
 अभी हमारी चेतना में शुभ भावों का ज्वार आ गया है
 और सभी शुभ-पुण्य प्रकृतियों का ही बन्ध हो रहा है—
 अशुभ प्रकृतियां बन्ध तो रही है किन्तु उन्हें कर्म
 परमाणुओं का हिस्सा बहुत कम मिल रहा है
 शुभ आयु, शुभ नाम और शुभ गोत्र कर्म के परमाणु
 आत्मा पर चिपकते जा रहे हैं—
 अरे ! यह कैसा हवा का झोंका आया—
 चित्रपट एक दम बदल गया—
 विचारो की-अध्यवसायो की धारा में एकदम परिवर्तन हो गया—
 विचारधारा में हठात्-अशुभता आ गई, अरे ये कैसे विचार—
 ये तो किसी दीन-अनाथ को दान देने में रुकावट डालने
 वाले कुत्सित विचार हमारी आत्मा में उत्पन्न हो रहे हैं—
 ओ हो ! दूसरो की उपलब्धियों में बाधक बनने में मन
 को बड़ा आनन्द मिल रहा है—
 दूसरो के चारित्र्य विकास में, संयम साधना के भावों में
 गिरावट लाने में कैसा रस आ रहा है इस मन को—
 और इन परिणामों से जो कर्म-बन्ध हो रहा है वह है अन्तराय कर्म
 अन्तराय कर्म के बन्धन को भी हम देख रहे हैं—
 हमारी दान-लाभ-भोग उपभोग एवं वीर्य की शक्तियां
 दबती जा रही हैं—
 आत्मा की चारित्रिक विकास की शक्ति पर पराक्रम

फोड़ने की शक्ति पर आवरण चढ़ते जा रहे हैं....

दान देने की भावनाएं क्षीण होती जा रही है....

दबती जा रही हैं ...

ओ हो ! यह कैसा कर्म बन्धन, इसने तो आत्म-विकास के द्वार बन्द कर दिये, आत्मा का वीर्य ही दब गया है.... भाव करें....

हमें आत्मा पर आते हुए ये आवरण स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं....

आज हमने कर्म-बन्धन की प्रक्रिया का साक्षात्कार किया है....

आज की हमारी ध्यान-साधना अत्यन्त सूक्ष्म एवं गहन रही है ...

आज हम ध्यान की अत्यन्त गहराई में पहुंचे हैं ...

हमने आत्मा के आर-पार-कर्म परमाणुओं की हलन-चलन एवं योगों के स्पन्दनों का अनुभव किया है....

हमारे चिन्तन की, ध्यान की यह सूक्ष्म भाव गहन शक्ति बढ़ती चली जाय ...

हम ध्यान की गहराई में बैठते चले जाएं....

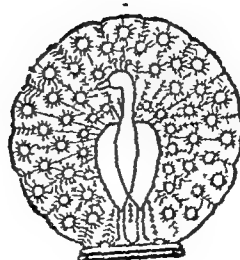
हमें अन्दर होने वाली सूक्ष्म क्रिया भी दिखाई देती रहे....

इसी भावोन्मेष, इसी तीव्र अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं ...

प्रकृतिस्थ हो जाएं....

अपने सम्पूर्ण परिवेश को एकदम हल्का अनुभव करें ...

स्वस्थ हो जाएं....



१६ कर्म निर्जरा : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को भावपूर्ण उल्लास के साथ दोहराएं)
तीव्रतम संकल्प के साथ भाव करे कि हमारा शरीर एकदम
शिथिल-हल्का हो गया है....

शरीर के साथ हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है...
मन के अधिकांश विकारों को हमने बाहर निकाल दिया है....
मन का और तन का एक साथ ऐसा हल्कापन हमने
कभी अनुभव नहीं किया था....

हम अपनी ध्यान-साधना में मन की वृत्तियों का समीक्षण
करते रहे हैं....

अनेक दूषित मनोवृत्तियों की हमने निर्जरा भी की है....
अब हम फिर से आत्म-समीक्षण की प्रक्रिया की ओर
गतिशील हो रहे हैं....

अभी हमने कर्म बन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण किया था....
अब हम कर्म निर्जरा की प्रक्रिया का साक्षात्कार करने
का प्रयास करेंगे....

हमने कर्म बन्धन के हेतुओं-कारणों को समझा....
मिथ्यात्व-अज्ञान अव्रत कपाय आदि कर्म बन्धन के हेतु हैं...
ये सब मन के विविध प्रकार के भाव ही तो हैं .

और भाव ही तो बन्धन के कारण हैं..
अरे, मुक्ति का कारण भी तो भाव ही है....

आगमों में कहा है—“जे आसवा ते परिसवा” जो बन्धन
के कारण होते हैं, वे ही मुक्ति के कारण भी बन जाते हैं .
“मनसा बद्ध्यते मनसैव मुच्यते” मन से ही बंधा जाता
है और मन से ही मुक्त हुआ जाता है....

बन्धन का कारण मन का कलुषित भाव है तो मुक्ति का कारण भावों की परम विशुद्धता है....

भावों की मलिनता के कारण होने वाले अशुभ-शुभ कर्मों के बन्धन का हमने समीक्षण किया है....

अब हम प्रशस्त तम अध्यवसायों के द्वारा होने वाली कर्म निर्जरा-आत्म-शुद्धि का अनुभव करेंगे....

भाव करें....

हमारा तन-मन सब हल्का हो गया है....

हमारे विचारों-अध्यवसायों में विशुद्धि होती जा रही है....

देखें...अपने आत्म-प्रदेशों को देखें....

दृष्टि को सर्वथा आत्म-केन्द्रित कर लें....

आत्म-प्रदेशों को ही देखें....

आत्मा के आर-पार देखने का अभ्यास करें....

हमें आत्मा में उठने वाले भाव स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं....

अभी हम स्वयं के विचारों के द्रष्टा बन गए हैं....

शान्त सरोवर में उठती हुई तरंगों-लहरों के समान हमें

अध्यवसायों की तरंगें साफ-साफ दिखाई दे रही हैं....

हमें आत्म-प्रदेशों में हल्की-हल्की कम्पन का अनुभव हो रहा है....

आत्म-प्रदेशों में एक सरसराहट-सी फैल रही है...

अभी हमारे अध्यवसायों में पवित्रता का संचार होता जा रहा है....

अभी हमारे अध्यवसाय आत्मा के इर्द-गिर्द ही परिक्रमा कर रहे हैं....

भाव करें...

अभी हमारे विचारों में परभाव की आसक्ति टूट गई है....

स्वरूप रमणता का भाव गहराता जा रहा है....

इन्द्रियों के प्रति आकर्षण क्षीण होता जा रहा है....

संसार के पदार्थों के प्रति हमारे मन में कोई रस नहीं रहा है....

त्याग-तप-स्वाध्याय-ध्यान-कायोत्सर्ग की भावनाएं बलवती होती जा रही हैं....

कषायें क्षीण होती जा रही हैं....

ये-ऐसे विशुद्धतम अध्यवसाय ही तो निर्जरा-आत्म-शुद्धि के कारण हैं... अनुभव करें....

हमारी त्याग-तप की भावनाओं से आत्मा पर बंधे हुए

कर्म परमाणुओं में हलन-चलन प्रारम्भ हो गई है....

उनकी आत्मा के प्रति पकड़ ढीली हो रही है....

श्रम साधना की उत्कृष्ट भावनाएं कर्म परमाणुओं के नये आगमन को तो रोक ही रही है पर पुराने कर्मों को भी हटाने का प्रयास कर रही है....

विशुद्धतम अध्यवसायो के कारण इस समय हमें कोई नये कर्म आते हुए, बांधते हुए दिखाई नहीं दे रहे हैं....

इन्द्रियों की उपरामता एवं मन-वचन-काया के स्थिरत्व होने कर्मों के आगमन के द्वार बन्द कर दिये हैं....

जैसे हम आगमिक भाषा में संवर कहते हैं....

जैसे हमने कमरे की खिड़कियां बन्द कर दी हों, ताकि हवा से धूल कण कमरे में नहीं आ सकें...

इन्द्रियों के सारे द्वार भी बन्द हो जाने से कर्मों की धूल का आत्म-भवन में आना रुक गया है ..

किन्तु अभी हमें पूर्व में पड़े हुए कर्म मैल को भी निकाल कर बाहर कर देना है जैसे कमरे में पड़ी हुई धूल को बाहर निकालने के लिये श्रम करना पड़ता है वैसे ही

आत्मा पर लगे अनादि कालीन कर्म मैल को अलग हटाने के लिये तीव्रतम श्रम की आवश्यकता है....

और वह श्रम है....द्वादश प्रकार का तप....

अनशन-ऊनोदरी आदि बाह्य एवं प्रायश्चित्त ध्यान आदि आभ्यंतर तप .. भाव करें....

अभी हमारी चेतना में तप साधना की तीव्रतम लहर उठ रही है....

हम उपवास आदि तपों में रमण कर रहे हैं....

हमारा शरीर तपः साधना से कृश हो गया है ..

देह के प्रति इस अनासक्ति के अध्यवसाय से प्रतिपल

बहुत अधिक कर्मों की निर्जरा हो रही है...

हमारे भीतर ज्ञान के प्रति प्रगाढ़ रुचि का जागरण हो रहा है....

हम स्वयं ज्ञान सीखने-आध्यात्मिक अध्ययन के प्रति रुचिवान् एवं सलग्न हो रहे हैं और ज्ञान सीखने की प्रेरणा भी कर रहे हैं .

प्रभाव-ग्रस्तों को ज्ञान के साधन भी जुटा रहे हैं....

देखे इन विशुद्ध ज्ञान प्राप्ति के अध्यवसायो से हमारी

आत्मा पर से ज्ञानावरणीय कर्मों के पर्दे हटने लगे हैं...
ज्ञानावरणीय कर्म परमाणुओं में खल-वली मच गई है...
पर्दे हटते जा रहे हैं और हमारे भीतर ज्ञान का प्रकाश
फैलता जा रहा है...

अनुभव करें....

जैसे भीतर कोई ऐसी मर्करी लाइट जल रही है जो
धीरे-धीरे प्रकाश की गति को बढ़ा रही है...
देखें... अपने अन्तरंग में देखें ...

वहाँ आत्मा पर से पर्दे हटते हुए और प्रकाश फैलते हुए
हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है...

इस समय आत्मा पर से कर्म परमाणुओं के वृन्द के वृन्द
उड़ते जा रहे हैं...

ज्ञानावरणीय कर्मों के साथ ही दर्शनावरणीय कर्म के
परमाणु भी उसी अनुपात में उड़ रहे हैं...

क्योंकि दोनों के बन्ध और निर्जरा के सामान्य हेतु समान ही हैं...

दर्शनावरणीय कर्म भी तो दर्शन रूप सामान्य ज्ञान
शक्ति की ही आवृत्ति करता है...

भाव करें...

हमें आत्मा पर से कर्मों के वृन्द उड़ते हुए दिखाई दे रहे हैं—
ज्ञान का प्रकाश फैलता हुआ दिखाई दे रहा है...

ज्ञान के इस प्रकार में हमारे अघ्यवसायों में एक प्रशस्त
परिवर्तन आ रहा है...

जब ज्ञान का प्रकाश फैलता जाता है तो जीवा-जीव का,
द्-असत् का बोध होने लगता है...

आत्मा में करुणा, दया, अनुकम्पा के भाव जागृत होने लगते हैं...
दुःखी प्राणी को देखकर हृदय भर उठता है...

अनुभव करें... हमारे सामने कोई दीन दुःखी खड़ा है...
और हम करुणा के भावों से भर गए हैं...

यथाशक्ति उसे सुखी बनाने का प्रयास कर रहे हैं...

और इस प्रकार हमारे असाता वेदनीय कर्म की निर्जरा हो रही है...

हमारी आत्मा से असाता वेदनीय कर्म धुँआँ बन कर उड़ रहे हैं...

अनुकम्पा के भाव उठे तो कषायों की मन्दता भी होने लगी है...

प्रभाव का जागरण हो रहा है....
 भाव करें....
 हमारी आत्मा इस समय परम समता भाव में रमण कर रही है...
 संसार के आकर्षणों के प्रति उदासीन भाव का जागरण हो रहा है...
 मुक्ति साधना के भाव तीव्रतर-तीव्रतम होते जा रहे हैं...
 ग्लानि, वीतराग वाणी पर कौसी अहोभावपूर्ण श्रद्धा का
 जागरण हो रहा है...
 प्रणु-प्रणु में प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर श्रद्धा का भाव हिलोरे ले रहा है...
 और देखें...इन अध्यवसायों के प्रभाव से मिथ्यात्व मोहनीय कर्म की
 निर्जरा हो रही है, अश्रद्धा का भाव समाप्त हो रहा है...
 मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के प्रबल आवरण छिन्न-भिन्न हो रहे हैं...
 शुद्ध दृष्टि-सम्यग्दर्शन का आलोक हमारी चेतना में
 भरता जा रहा है...
 दृष्टि के विशुद्ध होते ही राग-द्वेष की परतें भी हिलने लगी हैं...
 चारित्र्य मोहनीय कर्म की निर्जरा-उसका क्षयोपशम होने लगा है...
 आत्मा पर प्रबल रूप में छाया हुआ मोहनीय कर्म कुछ
 घीला हो रहा है...
 भाव करें...
 हमारी इन्द्रियों के आकर्षण क्षीण हो गए हैं...
 उन पर होने वाले राग-द्वेष मन्द पड़ गए हैं...
 अच्छे शब्दों पर या अच्छे रूप पर कोई राग नहीं रह
 गया है और बुरे शब्द रूपादि पर कोई द्वेष नहीं रह गया है...
 हमारी आत्मा में वीतराग भाव गहराता जा रहा है...
 समता का भाव बढ़ता जा रहा है...अनुभव करें...
 इस वीतरागता के भावों से मोहनीय कर्म की जड़ें ढीली हो गई हैं...
 चारित्र्य मोहनीय कर्म-परमाणु आत्मा से अलग हट रहे हैं...
 अन्तरंग में आत्मा से कर्मों के अलग हटने का हम साक्षात्
 अनुभव कर रहे हैं...
 जैसे कपड़े पर मैल चिपका हो और साबुन आदि से वह
 अलग हट जाता है...
 वैसे ही अनुभव करें...
 आत्मा पर मैल लगा है और अध्यवसायों की विशुद्धता
 रूप साबुन से वह मैल हटता जा रहा है...

वीतराग भावों के समक्ष मोह कर्म परास्त हो जाता है...
 भाव करें...मोह कर्म के आवरण को हटते हुए देख रहे हैं...
 चारित्र्य मोह के क्षयोपशम के साथ ही विरक्ति के भाव बढ़ने लगे हैं...
 देशव्रती और उससे भी विशुद्ध सर्वव्रती की भावनाओं
 का उदय हो रहा है...
 सम्पूर्ण विरक्ति के भाव गहराते जा रहे हैं...
 मन संयम साधना-चारित्र्य आराधना के प्रति उत्सुक हो रहा है...
 त्याग, तप, साधना का बाधक मोह कर्म ही तो था जो
 आज क्षीण हो गया है...
 अब त्याग व्रती में कोई बाधक तत्त्व नहीं है...
 अन्तरंग में त्याग भाव का उल्लास उत्पन्न हो रहा है...
 देखें...भाव करें...
 मोह कर्म के अधिकांश कर्म परमाणु उड़ गए हैं...
 कुछ अन्दर दब गए हैं...जिसे क्षयोपशम कहा जाता है...
 इसी प्रकार हमारे अध्यवसायों की विशुद्धि बढ़ती जा रही है और
 अन्य नाम-गौत्रादि कर्मों के परमाणु भी उड़ते जा रहे हैं...
 भाव करें...आत्म प्रदेशों पर के सभी आवरण हटते जा रहे हैं...
 कर्म परमाणुओं को धुएं की तरह हम उड़ते हुए देख रहे हैं...
 हमारी पूरी आत्मा में एक कम्पन सा हो रहा है...
 जैसे पशु अपने शरीर पर लगे रज कण को झाड़ने के
 लिये शरीर को कम्पित करता है...उसी प्रकार एक
 सरसराहट पूर्ण कम्पन हमारी आत्मा में हो रही है...
 उस कम्पन से कर्म-रज नीचे झड़ती जा रही है...
 भाव करें...आत्म-प्रदेशों के कम्पन एवं कर्मरज के परिशोधन
 का हम प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं...
 आत्मा को हल्का बना देने वाला ऐसा आनन्द प्रद
 अनुभव पहले कभी नहीं हुआ...
 हमें ये क्षण अपूर्व आनन्दप्रद लग रहे हैं—
 आत्मा में अपूर्व ज्योति फैलती जा रही है...
 आत्म-प्रदेशों के निरावरण होने से उनमें हल्कापन बढ़ता जा रहा है...
 वीतराग भाव बढ़ते जा रहे हैं...
 ज्ञान का दिव्य आलोक प्रसरता जा रहा है...

अनन्त-अपरिमेय सुख हमारी चेतना के चारों ओर
मण्डराता जा रहा है....

अनुभव करें... भीतर प्रचण्ड शक्ति का जागरण हो रहा है ।

वह शक्ति जो, संहारक नहीं सृजेता है....

वह सम्पूर्ण सृष्टि को अभयत्व के आनन्द से भर देने वाली शक्ति है...

कर्म निर्जरा के पवित्र अध्यवसायों में वृद्धि होती चली जाए....

यह ज्ञान का आलोक बढ़ता चला जाए....

यह सात्विक शक्ति का जागरण और यह अपूर्व आनन्द

बढ़ता चला जाए....

इसी अहोभाव के साथ.... इस भावोन्मेष के साथ ध्यान

से बाहर आ जाएं....

अपने आपको एकदम स्वस्थ एवं हल्का अनुभव करें....

प्रति पल कर्म निर्जरा के भाव को जागृत रखने के संकल्प में

ध्यान से बाहर आ जाएं.... भाव करें.... तीव्रतम भाव करें....

आज वास्तव में आत्मा एकदम हल्की लग रही है....

आत्मा पर से पर्दों का बोझ हटा हुआ-सा लग रहा है....



कर्म : आवरण और विलय का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना लें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव उल्लसित तन्मयता के साथ दोहराएँ....)

अपने शरीर को एकदम हल्का महसूस करें....
भाव करें....

हमारा शरीर एकदम हल्का हो गया है....

अब मन को हल्का बनाने का हमारा प्रयास चल रहा है....
और उसके माध्यम से हम आत्मा को हल्का बनाने का प्रयास कर रहे हैं....

आज हम आत्मा की अनन्त ज्ञानादि शक्तियों को आवृत कर देने वाले आवरणों का समीक्षण करेंगे....

आज हम उन आवरणों के अन्दर छिपी हुई अनन्त सूर्यों से भी अधिक प्रकाशमान उस चैतन्य-ज्योति का भी समीक्षण करेंगे....
भाव करें....

अभी हम इस देह के मृत्पिण्ड से परिवेष्टित आत्म-ज्योति का समीक्षण कर रहे हैं --

एक अत्यन्त प्रभा स्वर सूर्य से भी अधिक सौम्य तेजवान्, तत्त्व हमें अपनी शरीराकृति के रूप में दिखाई दे रहा है....

किन्तु उसका वह तेज अत्यन्त धुंधला हो गया है....

जैसे सूर्य के ऊपर अति सघन कोहरा छा गया हो....

और उसकी ज्योति अत्यन्त क्षीण हो गई हो....

अब हम उस कोहरे रूप आवरणों को देख रहे हैं....

देखें....

अत्यन्त तीक्ष्ण अन्तर् दृष्टि से देखें....

अनन्त ज्योति पुञ्ज हमारी देहाकृति रूप आत्म-मणि

कर्म : आवरण और विलय का समीक्षण]

पर कुछ मोटे-सघन पदें पड़े हुए हैं....
 प्रात्म-ज्योति को ढकने वाले आठ पदें हैं....
 किन्तु उनमें सघन पदें चार ही हैं, जो आत्मा के मूल
 रूप को ही आवृत कर रहे हैं....
 उनमें सर्वाधिक प्रभाव वाला सघनतम पर्दा है—मोह कर्म का....
 इस पद ने आत्मा के स्वरूप-बोध और सम्यक् आचरण
 रूप मौलिक स्वभाव को ही ढक दिया है....
 इसी के कारण आत्मा अपने अस्तित्व से भी अपरिचित रह जाती है....
 जैसे कोई जन्माध व्यक्ति-अपने रूप को ही नहीं देख
 पाता है कि वह गौर वर्ण या श्याम वर्ण....
 इसी प्रकार इस मोह के सघन आवरण के कारण आत्मा
 अपने अस्तित्व से ही अपरिचित रह रही है....
 और जब अस्तित्व का ही बोध न हो तो उसे प्राप्त करने
 की शक्ति निखारने, शुद्धावस्था तक ले जाने का तो भाव
 ही उत्पन्न नहीं हो सकता है....
 अतः ही कार्य यह कर्म मोह कर्म का आवरण कर रहा है....
 अपने हमारी शुद्धाचरण, सम्यक्-चारित्र्य की शक्ति को
 आवृत कर रहा है....
 निरोध करे....
 प्रात्म-ज्योति को उसकी सम्यक् समझ को ढकने वाला
 सघन पर्दा हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है....
 और इसके साथ ही उसी से लगे हुए दो सघन पदें हमें
 और दिखाई दे रहे हैं....
 दोनों आवरण समानान्तर से ही लगे हुए हैं....
 एक है आत्मा की ज्ञान-शक्ति को ढकने वाला और दूसरा
 आत्मा की दर्शन-शक्ति को ढकने वाला....
 न दोनों पदों ने आत्मा के अनन्त ज्ञान और अनन्त
 शक्ति की शक्ति को आवृत कर रखा है....
 अनन्त सूर्यो से भी अधिक प्रकाशमान यह आत्मा इन
 दो सघन पदों के कारण अन्धकार में डूबी हुई है....
 न आवरणों के कारण स्वयं ज्ञाता, द्रष्टा आत्मा पदार्थ
 सम्यक् रूप को देख, जान नहीं पाती है....

जैसे किसी व्यक्ति की आंखों पर बहुत ठोस कपड़े की पट्टी बांध दी जाए, तो उसे अपने चारों ओर अन्धकार ही अन्धकार दिखाई देता है...

उसको स्वयं की नेत्र-ज्योति पूर्णरूप से स्वस्थतया विद्यमान होते हुए भी पट्टी का आवरण उसे कुछ भी देखने नहीं देता... ठीक यही स्थिति हमारी चैतन्य-ज्योति की है ।

उसमें अनन्त-अनन्त प्रकाश भरा पड़ा है, किन्तु ज्ञानावरणीय कर्म का पर्दा उस ज्योति को आवृत किये हुए है...

इसी प्रकार वस्तु के (सामान्या-व-बोध) की अनन्त दर्शन-शक्ति हमारी आत्मा में विद्यमान है, किन्तु दर्शनावरणीय कर्म उस अनन्त दर्शन की क्षमता को दबाए हुए है... भाव करें...

अभी हम अपनी आत्मा पर छाये हुए तीनों पर्दों को स्पष्ट रूप से देख रहे हैं...

वे तीनों पर्दे हमें इस प्रकार दिखाई दे रहे हैं...

जैसे कि सूर्य के ऊपर सघन काले-कजरारे बादल छा गये हों... पहला अत्यन्त सघन काला बादल है और दूसरा-तीसरा कुछ हल्का है... आत्म-सूर्य पर छाये हुए बादलों को, कर्मावरण रूप पर्दों को हम स्पष्ट देख रहे हैं...

इन आवरणों ने हमारी चेतना की अनन्त ज्ञान और अनन्त दर्शन रूप शक्ति को ढक दिया है...

अब हम जरा और सूक्ष्म दृष्टि से देख रहे हैं...

हमें एक और पर्दा दिखाई दे रहा है...

यह पर्दा आत्मा के अनन्त पौरुष-शक्ति-सामर्थ्य को आवृत कर रहा है...

हमारी आत्मा में इतनी प्रचण्ड शक्ति है कि यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अपनी कनिष्ठिका अंगुली से हिला दे...

प्रचण्ड शौर्य का धारक है हमारा यह आत्म-चैतन्य किन्तु इन जड़ आवरणों ने इसकी शक्ति को दबोच रक्खा है...

जैसे कोई वनराज अपनी एक दहाड़ से सम्पूर्ण वन-प्रान्तर को कम्पित-भयभीत कर देता है; किन्तु यदि वह रुग्ण हो जाए तो छोटे-छोटे मक्खी-मच्छर जैसे जन्तु भी उसे परेशान करते रहते हैं...

इसी प्रकार हमारी इस आत्मा पर मोह की निद्रा-छाई

हुई है और ये छोटे-छोटे आवरण उसकी अनन्त सामर्थ्य
निधि पर अधिकार जमाए हुए हैं....
आज प्रचण्ड शक्ति सम्पन्न यह चैतन्य दीन-हीन कमजोर
और वुजदिल बना हुआ है....

इसका मूल कारण क्या है ?....
इसका कारण है यह अन्तराय कर्म का आवरण । इस
अन्तराय कर्म का पर्दा आत्मा पर छाया हुआ है....

भाव करें....

हमें ये चारो पदें साफ-साफ दिखाई दे रहे हैं....
ये चारों ही नहीं, ऐसे चार पदें और हमारी आत्मा पर लगे हुए हैं....

ह ठीक है कि ये चार पदें आत्मा पर सीधा प्रभाव नहीं
डालकर, शरीर पर प्रभाव डालते हैं फिर भी आत्मा इन
दूसरे चार पदों के कारण ही तो शरीर के साथ बंधी रहती है....
जब तक आयुष्य कर्म हैं, तब तक यह किसी न किसी
स्थूल शरीर में बंधी रहती है....

और जहा शरीर है वहां किसी-न-किसी प्रकार की वेदना
सुख-दुःख की अनुभूति भी होती ही है....

और जहा शरीर है तो उसके वर्ण, संस्थान, आकृति, संघयन,
मजबूती, गति, जाति आदि अनेक प्रवृत्तियां होंगी हीं....

इन अवस्थाओं का जनक ही तो नाम कर्म है....

और इनमें उच्च-नीच का संचार करने वाला गौत्र कर्म है....
अर्थात्, आयुष्य, वेदनीय, नाम और गौत्र इन चारो कर्मों
के चार आवरण हमारी आत्मा को संसार में बाधे रखने
का कार्य कर रहे हैं....

अभी हम अपनी समीक्षण दृष्टि से इन आठों पदों को देख रहे हैं....
इनमें चार सघन और चार हल्के हैं....

अब हम इन आवरणों के विलीन होने की सामान्य
प्रक्रिया का समीक्षण करेंगे....

भाव करें....

अभी हम पुनः उस, सघनतम पदें—मोहकर्म पर अपनी
दृष्टि केन्द्रित करेंगे....

अभी हमें अपनी अनन्त ज्योति-पुञ्ज आत्मा के दर्शन हो

और उस पर छाया हुआ मोह का पर्दा भी दिखाई दे रहा है...
हम देख रहे हैं...

हमारे अध्यवसाय-विचार विशुद्ध हो रहे हैं ..

भावनाओं में आत्म-दर्शन की प्रकर्षता बढ़ रही है...

इन उच्च अध्यवसायों से हमारा दर्शन मोह का पर्दा
हल्का होता जा रहा है...

जैसे कि सूर्य पर आया हुआ सघन बादल हवा के प्रभाव
से हल्का होने लग जाता है...

और हमें आत्म-बोध हो रहा है...

अभी हम आत्म-दर्शन का अनुपम आनन्द ले रहे हैं...

अपूर्व आल्लादक क्षण हैं ये...

हमारी चेतना में चारित्र्य ग्रहण करने के भाव जाग्रत हो रहे हैं...

हमारे चारित्र्य मोह का आवरण क्षीण हो रहा है...

हमारे चैतन्य देव में चारित्र्य का नयनाभिराम प्रकाश फैल रहा है...

हमें स्वरूप का दर्शन हुआ और हम साधना की ओर
आगे बढ़ रहे हैं...

अभी हमारी चेतना आत्मानन्द के उल्लास में रममाण हो रही है...
भाव करें...

हमें आत्मा पर से आवरण हटते हुए स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं...
जैसे कोई बादल बिखर रहे हैं...

आत्मा में ज्ञान का आलोक फैल रहा है...

उसकी सम्यक् समझ जाग्रत हो रही है...

ज्ञानादरणीय एवं दर्शनावरणीय कर्म का क्षयोपशम हो रहा है...

धीरे-धीरे ज्ञान का प्रकाश बढ़ता जा रहा है...

आत्मा की उज्ज्वलता बढ़ती जा रही है...

अन्तराय कर्म का क्षयोपशम हो रहा है...

हमारी आत्मिक शक्तियों पर आए आवरण हटते जा रहे हैं...

भीतर जैसे कोई शक्ति का विस्फोट हो रहा हो...

आज हमारी वीर्य शक्ति बढ़ रही है...

चारित्र्याराधना की भावना एवं क्षमता में अत्यधिक विकास हो रहा है...

हमारी शारीरिक शक्ति बढ़ती जा रही है...

हमारी भुजाओं में शक्ति का ज्वार आ रहा है...

हमें सहसा अलभ्य उपलब्धियां हो रही हैं....

हमारी दान देने की भावनाओं में उत्तरोत्तर वृद्धि हो रही है....

हमारी आत्मा की अनन्तवीर्य सम्पन्नता का हमें सहज

बोध हो रहा है ---

भाव करें....

हम आवरणों के विलीन होने की इस प्रक्रिया को

प्रत्यक्षतः देख रहे हैं

हमें आवरणों के हटने से होने वाला चैतन्य प्रकाश

स्पष्ट दिखाई दे रहा है....

हमारी आत्मा एकदम हल्की होती जा रही हैं....

अध्यवसायों अर्थात् विचारों में उच्चतापूर्ण निखार आता जा रहा है....

नये आवरण चढाने वाले कालुष्य धुलते जा रहे हैं....

विशुद्ध भावनाओं से पुराने कर्म हटते जा रहे हैं....

आत्मा के निर्मल प्रकाश युक्त होने की इस प्रक्रिया को

हम अपनी अन्तरंग दृष्टि से देख रहे हैं....

प्रभी भी हमारी आत्मा पर आवरण चढ़ रहे हैं, किन्तु

वे आवरण पतले वस्त्र के समान हल्के हो गए हैं....

जैसे किसी मर्करी लाइट पर पतले-पतले कपड़ों के कुछ

तर्के डाल दिये गए हों और प्रकाश उन पर्दों में से छन-

झन कर बाहर आ रहा हो....

हम अपनी आत्मा के अलौकिक ज्ञान प्रकाश को देख रहे हैं....

आवरणों और उनमें छनकर आने वाले ज्ञान के तारतम्य

भाव का हम साक्षात् दर्शन कर रहे हैं....

प्राज्ञ की हमारी ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सहज, किन्तु

आनन्दप्रद रही है....

प्राज्ञ हमने कर्मावरणों के स्तरो को देखा और आत्मा

की अनन्त शक्ति का भी अनुभव किया....

आवरणों को हटते हुए भी देखा....

हमारा यह आत्म-लोक का दर्शन अतीव प्रीतिकर है....

प्रत्यन्त रमणीय है....

प्रत्यन्त आह्लादक है....

उसी आलोक दर्शन में रममाण मनःस्थिति के साथ

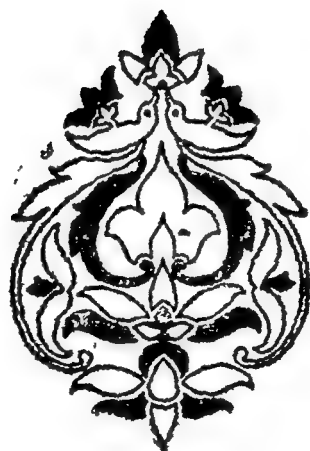
ध्यान से बाहर आजाएं....

अपनी आत्मा को स्वच्छ-निर्मल एवं हल्का अनुभव करें....

अपने सम्पूर्ण परिवेश को उद्देग-आवेग रहित हल्का

आल्लादक अनुभव कर प्रकृतिस्थ हो जाएं....

अपने तन=मन प्राणों को प्रफुल्लित अनुभव करें....



ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराएँ)
भाव करें....

तन, मन ही नहीं आत्मप्रदेश भी एकदम हल्के-निर्मल हो गए हैं....

हमारे अध्यवसायों की विशुद्धता पराकोटि पर पहुंच रही है....

हमारी राग-द्वेष की अनादिकालीन गांठें ढीली पड़ गई हैं....

न किसी पर विशेष राग रहा और न किसी पर द्वेष....

चेतना की यही अवस्था वीतराग के निकट ले जाने वाली अवस्था है....

मन के कालुष्य के धुल जाने के बाद अपने-पराये का

या तेरे-मेरे का भेद कहां रह जाता है....

संसार में सभी संघर्षों-तनावों या दुःख-द्वन्द्वों का मूल

तेरे-मेरे का भेद-मूलक भाव ही तो है....

'तेरे' पर द्वेष होता है तो 'मेरे' पर राग....

और यहीं आकर विद्वेष की भावनाएं जागृत होती हैं....

भाव करें....

हमारे भीतर के तेरे-मेरे के भाव नष्ट हो गए हैं....

विद्वेष के सभी निमित्त क्षीण हो गए हैं....

हम अभी परम समत्व भाव के सागर में तैर रहे हैं....

जब तेरे-मेरे का भाव क्षीण हो गया तो सभी कुछ

अपना ही लगने लगता है....

हमें प्राणिमात्र अपना निकटतम लग रहे हैं....

छोटे से छोटे प्राणी में हमें अपना ही प्रतिबिम्ब दिखाई दे रहा है....

"अप्प सम मन्तिज्य छप्पिकाए" का आगमिक उद्धोष *मन्ति. १५*

अन्तरंग में साकार होता दिखाई दे रहा है....

"वसुधैव कुटुम्बकम्" की विराट भावना अन्तरंग में लहलहा रही है....

ग्रहा ! वनस्पति जैसी एकेन्द्रिय आत्माओं पर भी कैसी करुणा जागृत हो रही है....

भावनाओं की- गागर में करुणा के सागर उमड़ रहे हैं....

प्राणिमात्र पर मैत्री का भाव जागृत हो रहा है....

हमें अभी कोई पराया लग ही नहीं रहा है....

अरे ! यहां परामा है ही कौन ?....

संसार की सभी आत्माओं के साथ तो हमारा अनन्त-

अनन्त वार संबंध हो चुका है....

इस पूरे ब्रह्माण्ड में एक भी आत्मा ऐसी नहीं है जिसके

साथ इस आत्मा का सम्बन्ध नहीं हुआ हो....

अरे ! निगोद अवस्था या अव्यवहार राशि में भी एक शरीर में

अनन्त जीवों के रूप में रहकर हमारी आत्मा ने उन अनन्त

अव्यवहार राशि की आत्माओं के साथ सम्बन्ध रक्खा है....

अनन्त-अनन्त काल तक एक ही शरीर में एक साथ

रह चुकी है—हमारी आत्मा....

जब हमारी आत्मा इतने निकट के सम्बन्ध से जुड़ी रही है संसार :

आत्माओं के साथ, तो फिर यहां पराई आत्मा कौन रही है ?....

भाव करें....

आज हमें संसार की चराचर सभी आत्माएं अपने से जुड़ी

हुई दिखाई दे रही हैं....

अभी हमारी भावनाओं में एक गहरी आत्मीयता

जागृत होती जा रही है....

अहा ! विचारों में इतनी व्यापकता, इतनी विराटता

आज पहली बार ही आयी है....

जब सभी आत्माएं....आत्मीय अपने ही हैं तो शत्रुता तो

किसी से रह ही नहीं सकती है....

प्राणिमात्र पर परम मैत्री का भाव ही रह गया है....

कुछ को अपना और अन्य सभी को पराया मानने की

अपेक्षा सबको अपना बना लेने में कितना आनन्द भरा है....

एक छोटे से परिवार पर अपनत्व कायम कर उस पर राग और

अन्य संसार के सभी प्राणियों पर परायेपन के भाव में वह

आनन्द कहां है जो विश्ववात्सल्य के भावों में छिपा हुआ है....

अरे ! छोटे से परिवार के दायरे में तो जरा सा राग और अपरिमित द्वेष का भाव छिपा रहता है....
 किन्तु जब सम्पूर्ण विश्व को अपना मान लिया जाता है....
 तो न राग रहा, न द्वेष, राग-द्वेष क्षुद्रता में रहते हैं....
 विराटता में दोनों ही समाहित हो जाते हैं....
 अहा ! हमारे भीतर का शत्रुत्व भाव ही नष्ट हो गया है....
 हमें चीटी में भी अपनी ही आत्मा का दर्शन हो रहा है....
 मक्खी-मच्छर-गाय-भैंस-घोड़ा-ऊंट ही नहीं, नाग और सिंह जैसे क्रूर माने जाने वाले प्राणियों में भी हमें अपनी ही आत्मा दिखाई दे रही है....
 अरे ! उन प्राणियों की आत्मा में और हमारी आत्मा में मौलिक रूप से कोई भी तो अन्तर नहीं है....
 स्वरूप की दृष्टि से सभी आत्माएं हमारी आत्मा के समान ही तो हैं....
 भाव करें....
 हमारी आत्मा में, हमारी दृष्टि में विशालता बढ़ती जा रही है....
 प्राणिमात्र के साथ अन्तरंग मैत्री का भाव गहराता जा रहा है....
 और यही तो वीतराग दशा का भाव-सूत्र है....
 सभी प्रकार की क्षुद्रताएं टूट गई हैं....
 विराट भावों में प्रवेश करते ही हमारी चेतना में कितना आनन्द भर गया है....
 मद्भुत है यह आनन्द....
 कहीं कोई लुकाव-छिपाव नहीं है....
 कहीं कोई दुराव का भाव नहीं है....
 कहीं कोई तनाव नहीं है....
 सभी आत्माओं के साथ अपनत्व बना लेने के बाद किससे क्या लुकाव-छिपाव किया जाए....
 और जहां लुकाव-छिपाव नहीं, वहां अनिर्वचनीय आनन्द ही आनन्द है....
 हमारी आत्मा आनन्द का ही केन्द्र बन गई है....
 वीतराग भाव का आनन्द....यह आनन्द बढ़ता जा रहा है....
 भाव करें....
 आत्मा का रूप व्यापक, विस्तृत होता जा रहा है....

हमारी आत्मा विश्वात्मा बन गई है....

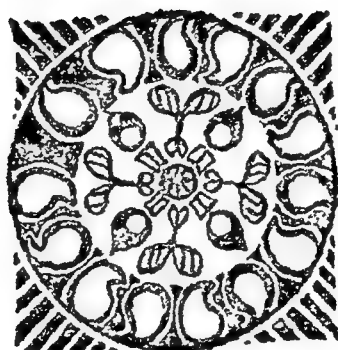
हमारी आत्मा चराचर में संयुक्त, व्याप्त हो गई है....

यह व्यापक रूप सदा-सदा बना रहे, विश्व मैत्री का भाव गहराता

रहे इसी भावुकता के साथ ध्यान से बाहर आ जाएँ....

अपने को एकदम विराट किन्तु हल्का अनुभव करें....

स्वस्थ हो जाएँ....



२२ विश्व वात्सल्य : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना ले....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम संकल्प के साथ दोहराएं)
भाव करें....

शरीर एकदम हल्का होता जा रहा है....

शरीर का हल्कापन अति सीमा पर पहुंच गया है....

शरीर एकदम निर्भर हो गया है....

हम अब आत्मा के हल्केपन का अभ्यास-प्रयास कर रहे हैं....

आत्मा को हल्का बनाने के लिये पहले मन को हल्का बनाना होगा....

और मन को हल्का बनाने के पूर्व यह समझ लेना आवश्यक है कि

मन भारी क्यों और किन कारणों से बना हुआ है...

हम मन के भारीपन के अनेक हेतु पूर्व में इसी ध्यान-

साधना के दौरान समझ चुके हैं....

उसे सार रूप में दोहराएं तो मन को वोभिल बनाने

वाला भाव है—राग-द्वेष....

राग-द्वेष उत्पन्न होता है तेरे-मेरे, अपने-पराये की भेद की रेखाओं से....

जहां मेरापन-अपनत्व का भाव है, वहां राग-भाव होगा ही....

और जहां तेरा-परायेपन का भाव होगा, वहां किसी न

किसी मात्रा में द्वेष भाव का उदय होगा ही....

मन को निर्भर बनाने के लिये तेरे-मेरे की भेद रेखाओं

का टूटना अनिवार्य है....

अपने-पराये की भावनाओं को तिलाजलि देना आवश्यक है....

और यह होगा अपने विचारों को क्षुद्रता के संकुचित

दायरे से बाहर निकालकर विराट परिवेश प्रदान करने से....

तो आज हम विचारों की विराटता का समीक्षण करेंगे....

भाव करें....

अब हम अपने-पराये की क्षुद्र परिधि का परित्याग कर रहे हैं... तीव्रतम भाव करे...

संकुचित दायरों के टूटने के साथ ही अपनत्व का भाव विस्मृत होता जा रहा है... परायेपन का भाव क्षीण होता जा रहा है... अब हमें संसार के प्रत्येक प्राणी में अपनत्व का बोध हो रहा है... सभी आत्माएं हमें अपने समान ही नहीं, अपने रूप में ही दिखाई दे रही हैं... चलते-फिरते त्रस प्राणियों में ही नहीं, पृथ्वीकायिक अपकायिक आदि छोटे-से-छोटे प्राणियों के प्रति हमारे मन में आत्मोपम्य की भावनाएं गहराती जा रही हैं... हमें यह पूरा विश्व ही अपना ही परिवार लग रहा है... कल्पना करे...

हमें अपने छोटे से परिवार के प्रति कितना समत्व रहता है... अपने भाई, अपनी बहिन, अपने माता-पिता, अपनी पत्नी और अपने बच्चे... अपना घर, अपनी दुकान, अपना ऑफिस... अब उस अपनत्व को जब हम विस्तार दे देते हैं... सम्पूर्ण विश्व को अपना कुटुम्ब-परिवार मान लेते हैं... समस्त संसार को अपना घर मान लेते हैं... तो फिर परायापन किसमें किसके प्रति बच जाता है... जब सब कुछ अपना हो गया तो पराया कौन बच गया... अहा !! कितना आनन्द भरा है इस विश्व कुटुम्ब की भावना में... इस विस्तार भावना के साथ ही शत्रु-मित्र का भाव ही तिरोहित हो जाता है...

अरे ! जब पूरा विश्व ही मित्र हो गया, मैत्री के पवित्र सूत्र में बंध गया तो शत्रु कौन रहेगा... कल्पना करे...

इन क्षणों हम अपने किसी शत्रु को अपने मानस पटल पर—कल्पना लोक में उभार कर ले आवें... देखे... हमारे मन में उसके प्रति कहां-कहां कितना क्रोध भरा है... मन के किस कोने में शत्रुता का भाव छिपा है... बहुत गहराई से उस छिपे हुए शत्रुत्व का समीक्षण करें... भाव करे... तीव्रतम संकल्प करे...

वह शत्रुत्व क्षीण होता जा रहा है....

उस व्यक्ति के प्रति अनन्य आत्मीयता का भाव निर्मित होता जा रहा है ...

अत्यन्त स्नेह-मृदुल प्रेमभाव का प्रादुर्भाव होता जा रहा है....

वह व्यक्ति हमारे मानस-पटल पर एक सज्जन आत्मीय पुरुष के रूप में उभरकर आ रहा है....

एक व्यक्ति के प्रति ही नही समस्त प्राणियों के प्रति मैत्री भाव का जागरण हो रहा है....

पानी के जीवों में हमें अपना ही प्रतिबिम्ब दिखाई दे रहा है....

घरे ! सिंह, सांप और बिच्छू जैसे जहरीले जंतुओं पर भी हमारे अन्तरंग में स्नेह की वृष्टि हो रही है....

हमारे मन के वात्सल्य ने अपने प्रति संसार के समस्त प्राणियों की क्रूरता-कलुषता को धो डाला है....

हमारी विशुद्ध आत्मीय वात्सल्यता के सामने शत्रुत्व का भाव टिक ही कैसे सकता है....

तत्त्व द्रष्टाओं ने स्पष्ट ही तो कहा है....

“अहिंसा एवं समता की भावना के सामने क्रूरता रह ही नहीं सकती है”....

भाव करें....

इन क्षणों हमें विश्व की सभी चराचर आत्माएं अपनी चिरपरिचित आत्मीय भासित हो रही है....

वास्तव में वे हमसे चिर परिचित रही ही हैं..

संसार की प्रत्येक आत्मा के साथ हमारे अनेकानेक रिश्ते बने हैं....

ग्रनादिकाल के इस परिभ्रमण में समस्त आत्माएं

हमारे निकटतम परिजनो के रूप में रह चुकी हैं..

यही नही, निगोद अवस्था में तो इस सम्बन्ध से भी

निकट, हम एक ही शरीर में संयुक्त रूप से अनन्त

आत्माओं के साथ रह चुके हैं....

व्यवहार में प्रेम प्रदर्शन के समय हम कहा करते हैं—

दो शरीर और एक आत्मा, किन्तु इससे भी निकट का रिश्ता एव

शरीर और अनन्त आत्माओं का हमने कायम किया है....

इससे बढ़कर और निकट का सम्बन्ध क्या हो सकता है

अग्रभाग जितने से स्थान में हम अनन्त आत्माओं के साथ एक दूसरे के साथ आत्मीय बनकर रह चुके हैं....

जहां हमारा आहार-खाना-पीना ही नहीं, प्रत्येक श्वास एक दूसरे के साथ ही होता था ...

यह अलग बात है कि उस समय हमारी चेतना अत्यन्त सुषुप्त अवस्था में होने से हम उस आत्मीय सम्बन्ध को समझ नहीं सकते थे....

उनका जीवन्त बोध नहीं कर सकते थे....

किन्तु वह आत्मीयता तो निर्विवाद रूप से थी ही....

अब जरा हम अपने वर्तमान के साथ अतीत के चिन्तन को जोड़ दें—समीक्षण करें....

वर्तमान में जिन्हें हमने शत्रु के रूप में देखा है वे ही तो हमारे अतीत में अत्यन्त आत्मीय रहे हैं.... एक

शरीरवासी अभिन्न चेतनांशी बनकर रहे हैं....

फिर शत्रुता किसके प्रति रखी जाय....

नहीं, नहीं !! आज हमने अपने आत्म-समीक्षण के द्वारा शत्रुत्व को ही मिटा दिया है....

हमारी चेतना में विश्व मैत्री का भाव गहराता जा रहा है....

हमारे मन में प्राणिमात्र के प्रति एक अनन्य आत्मीयता पूर्ण वात्सल्य का भाव फूट रहा है....

अहा !! विश्व वात्सल्य का यह उन्नत भाव कितना आह्लादकारी है....

यह भाव हमें कितने उच्चकोटि के आनन्द से भर देता है....

भाव करें....

तीव्रतम अहोभाव से भर दें अपनी आत्मा को....

संसार के समस्त चराचर प्राणी हमारे कुटुम्बी हैं....

सभी चेतनाएं हमारी आत्मीय हैं....

अनुभव करें....

इन क्षणों में हमारी आत्मा से ऐसी शुभ्र-शुक्ल किरणें निकल रही हैं—ये सभी प्राणियों को अपने भीतर समेटती जा रही है....

एक अभूतपूर्व प्रेम का संचार प्रत्येक चेतना में हो रहा है....

और सभी आत्माओं के भीतर से हमारे प्रति रोप-द्वेष

का भाव नष्ट होता जा रहा है....

एक स्नेहपूर्ण भाव हमारे प्रति निर्मित होता जा रहा है....

अब तेरे-मेरे मन की सभी दीवारें टूट चुकी हैं....

राग-द्वेष का भाव तिरोहित हो चुका है....

हम सारे संसार के आत्मीय बन चुके हैं....

समस्त संसार का प्राणी वर्ग हमारा आत्मीय बन चुका है....

हमारा आत्मीय भाव बढ़ता चला जाय....

विश्व मैत्री की ये पुनीत भावनाएं गहरी होती चली जाएं....

और हम आत्मीय भाव के इस आनन्द में बहुत गहराई

तक डूबते चले जाएं....

वीतराग भाव का अनुपम आनन्द सर्वत्र फैलता चला जाये....

भाव करें....

इन क्षणों हम अभूतपूर्व अलौकिक आनन्द में सराबोर हो रहे हैं...

आनन्द वृद्धि के इस अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाये....

अपने आपको एकदम हल्का अनुभव करते हुए प्रकृतिस्थ हो जाएं....



२३ पूर्व जन्मों का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अन्तरंग उल्लास एवं प्रबलतम संकल्प के साथ दोहराएं....)

अपनी चेतना के अन्तर्बाह्य सम्पूर्ण परिवेश को हल्का अनुभव करें....
आज हम इतने हल्के हो गए हैं कि अब हम कहीं की भी कैसी भी यात्रा कर सकते हैं....

अतः आज हम समीक्षण की अत्यन्त गहन एवं सूक्ष्म प्रक्रिया की यात्रा की तैयारी कर रहे हैं.... वह यात्रा अपने जीवन के अतीत की यात्रा है....

केवल वर्तमान के जीवन के अतीत की ही नहीं, अनेक जीवनो की, पूर्व के अनेक जन्मों की भाव यात्रा हमें करनी है....

हमारी इस यात्रा का उद्देश्य है—हम अपने मूल स्वरूप से परिचय प्राप्त कर सकें.... अपनी मूल आत्मा का साक्षात्कार कर सकें....

अतीत की इस यात्रा के लिये पहले हमें अपने भविष्य के विचारों को त्यागना होगा—हम सदा अतीत को भुलाकर भविष्योन्मुखी ही जीने के अभ्यासी हो गए हैं....

हमारी अभिरुचि भूतकाल में नहीं भविष्यत् के सुनहरे स्वप्नों में ही अधिक रहती है, इसीलिये हम आमतौर पर ज्योतिषियों के द्वार खटखटाते रहते हैं कि कल क्या होने वाला है....
....भविष्य में क्या होने वाला है....

हम कल—आने वाले कल के प्रति अधिक उत्सुक हैं....

....क्योंकि वहां हमें आशाएं दिखाई देती हैं ..

अतीत हमें मृत लगता है और भविष्यत् जीवन्त प्रतीत होता है....

....किन्तु....यदि हमें पूर्व जन्मों का स्मरण करना है....

अतीत में डुबकी लगाना है...तो भविष्यत् को भुला देना होगा...
 भविष्यत् की उत्सुकता को दफना देना होगा...उस ओर
 से आखें बन्द कर देनी होंगी...
 हमारी चिन्तन शक्ति का पूरा प्रकाश भविष्यत् को ओर
 से हटाकर अतीत की ओर ही फेंकना होगा...
 भाव करें...तीव्रतम भाव करे कि भविष्यत् की ओर से
 हमारी आंखें बन्द हो गई हैं...
 हम अपने ही अतीत में गोते खा रहे हैं...
 इन क्षणों में भविष्य सम्बन्धी विचार एकदम बन्द हो गए हैं...
 ...हम अभी आने वाले कल की बात ही दिमाग से बाहर
 निकाल दे...अभी तो गए कल का विचार ही करना
 है...आगे क्या करना है ? क्या होने वाला है...
 या क्या होगा ? सब कुछ को मस्तिष्क से निकाल दे...
 ...जैसे टार्च का फोकस एक ही दिशा में पड़ता है...और
 दूसरी दिशा में अन्धकार ही रहता है...
 उसी प्रकार अपने सम्पूर्ण चिन्तन का फोकस भविष्य से
 हटाकर भूत...अपने अतीत पर लगा दे...
 भाव करें कि अभी हम भविष्य को एकदम भूल गए हैं
 और भूतकाल को ही देख रहे हैं...
 भूतकाल में भी अभी बहुत अतीत में नहीं केवल गए कल
 में ही डुबकी लगा रहे हैं...देखें...अपने गए कल को
 देखें...गए कल हम कब उठे थे...किस-किस समय क्या-
 क्या कार्य किया था...
 किस-किस से मिले थे...क्या-क्या खाया था...पहले इन
 स्थूल क्रियाओं को ही देखने का प्रयास करें...
 फिर कल दिन भर के अच्छे-बुरे सभी प्रकार के विचारों
 का समीक्षण करें...अनुभव करें जैसे किसी एक पुस्तक के
 अनेक पृष्ठ खुलते जा रहे हैं...
 अपने ही अतीत के विचारों को देखकर हमारा मन
 आश्चर्य से भर रहा है...इसी क्रम से हम गए :
 कार्यक्रमों का अवलोकन करेंगे...
 देखें अपने अतीत के परसों को...

एक-एक घटना-चक्र का समीक्षण-साक्षात्कार करते जावें
जितने जीवन्त रूप में हमने परसों को परसो नहीं जाना
था, आज अभी वह उससे अधिक ही सजीव हो उठा है....
भाव करें....

परसों के सभी दृश्य चित्र पट के समान आंखों के सामने
तैरते जा रहे हैं....

एक-एक घटना अभी घटती हुई-सी नजर आ रही है....
....हम देखेंगे, कुछ दिनों के अभ्यास से हमें महीनों ही
नहीं, वर्षों पूर्व के सभी दृश्य दिखाई देने लगेंगे....

आज जो अज्ञात के महासागर में पड़ा है, वह ज्ञात के
आकाश में तैरता-सा दिखाई देने लगेगा....

अभी हम अपनी अतीत दर्शन की यात्रा चालू रखें....

....हम अतीत के अनेकों वर्षों का समीक्षण करते हुए
अपने बचपन में लौट गए हैं....

हमे बाल्य-काल की प्रत्येक क्रिया सजीव-सी लग रही है....

....पूरा बचपन अपनी स्मृति के महासागर में तैर रहा है....
अनुभव करें....

कितने सुनहरे एवं आनन्द से भरे हैं वे बचपन के दिन....!!!

कैसी गुद-गुदी फैल रही है हमारे तन-बदन में....

बचपन के स्मरण के द्वारा....!!! अहा....हमारा बचपन

हमारे सामने लौट आया है, एकदम जीवन्त हो उठा है....

अरे, अभी हमें बचपन की सहज-सरल लीला में ही नहीं

अटक जाना है....अब हम बचपन से भी पीछे, एकदम

शैशव में....दुधमुँहें बालक के रूप में अपने आपको

अनुभव कर रहे हैं....

भाव करें....

हम अंगूठा मुँह में डाले हुए हैं....

हम माँ की ममता मयी गोद में सोए हुए हैं....

हम दूध पी रहे हैं....

यह क्या....हम छोटे-छोटे खिलौनों से खेल रहे हैं....

हमारा खिलौना छिन गया है और हम रो रहे हैं....

बचपन का यह रोना भी कितना मासूम है....

तो यह मां हमें गुद-गुदी कर रही है....
 वह भी हमारे साथ तुतला रही है और हम बिना आवाज
 के मुस्कुरा रहे हैं...हमें अपना ही बचपन कितना
 जीवन्त, कितना आनन्दमय...कितना प्यारा लग रहा है....
 लेकिन अभी हमें यहां पर नहीं रुक जाना है....
 हमारी अतीत की यात्रा बहुत लम्बी है...अभी तो हमें....
 अपने पूर्व के अनेक जन्मों का साक्षात्कार करना है....
 अब हम शैशव से भी पूर्व अवस्था गर्भस्थ काल का
 साक्षात्कार कर रहे हैं...ओहो !!
 अनुभव करे ..
 हम कैसी काल कोठरी में बैठे हैं...कितनी गन्दी-दुर्गन्धमय
 जगह है यह और हम कितने संकुचित होकर—हाथ-पांव
 सिकोड़कर बैठे हैं....
 कितना गन्दा आहार हमें वहां मिल रहा है ...
 वास्तव में भाव करे....
 इन क्षणों हम गर्भ में ही बैठे हैं....
 भयंकर यातनामय स्थान पर....
 जहां यातना, दुःख को अभिव्यक्ति करने के लिये 'आह'....
 'उफ' भी नहीं कर सकते हैं....
 उस गर्भ के दुःखों की कल्पना ही हमारे पूरे तन-वदन
 को कंपा देती है....
 कैसे गन्दे परमाणुओं से निर्माण हो रहा है हमारे इस शरीर का ...
 किन्तु...जरा देखे, हमें ऐसा शरीर क्यों मिला .
 क्यों हमें इस गर्भ में आना पड़ा....
 और इसके लिये ही हमें अपने पूर्व जन्मों की स्मृति में छलांग लगानी
 पड़ेगी...देखें, जरा अपने गर्भ में आने के पूर्व काल को....
 हम इस गर्भ में कहां से आए हैं .. ले जाएं....
 चिन्तन को अतीत में ले जाएं....
 अपनी स्मृति पर कुछ जोर लगाएं .. कुछ और जोर लगाएं
 थोड़े साहस एवं धैर्य से काम लें...स्मृति पर कुछ और
 अधिक दबाव डालें....
 अभी पढ़ें उठेंगे....

सघनतम पर्दे हटेंगे और हमें एक नहीं, अनेक जन्म दिखाई देने लगेंगे...

किन्तु...किन्तु...पहले यह साहस जुटाले कि हम अपने अतीत के जन्मों को भी देख सकेंगे कि नहीं...

क्योंकि...हो सकता है...इस जन्म में हम बड़े आदर्श विचारों वाले धार्मिक व्यक्ति हों, किन्तु पूर्व जन्म में पशु-योनि में भी तो हो सकते हैं...

कदाचित् मनुष्य योनि में भी रहे हों...

अथवा...अभी से ठीक विपरीत...अधार्मिक, जुझारी, शराबी,, दुराचारी या स्त्री रूप में विलासी जीवन वाले रहे हों...

...यह आवश्यक नहीं कि हम अपने पूर्व जन्म में बहुत बड़े धर्मात्मा ही रहे हों और एक अच्छा चित्र अपने पूर्व जन्म का हमारे सामने उभर कर आ जावे...

अतः पहले यह साहस जुटाले कि हमें अपना पूर्व जन्म, कैसा भी रहा हो, देखने में कोई आपत्ति नहीं होगी .. हम उसे सहज रूप से चित्रपट पर आने वाले चित्र की तरह लेंगे... उससे कोई तादात्म्य स्थापित नहीं करेंगे...

हम केवल द्रष्टा बने रहेंगे...

हम अपने अतीत के जन्मों के दृश्यों के भोक्ता नहीं होंगे...

हां तो...हमारी अतीत दर्शन की यात्रा चल रही है...

...जरा अपनी स्मृति पर भार डालें...

उसे कुछ प्राचीनता में ले जाएं -

अनुभव करें कि हमारे मस्तिष्क में तीव्रतम हलन-चलन मच रही है... ज्ञान केन्द्र पर गहरे कम्पन हो रहे हैं...

ज्ञान-केन्द्र का अर्थ है—मस्तिष्क का पिछला सबसे उभरा हुआ हिस्सा, जहां पर कुछ हिन्दू चोटी रखते हैं...

हमारे ज्ञान-केन्द्र में हलन-चलन मच गई हैं...

हमारे मति-स्मृति ज्ञान के आवरण हटते जा रहे हैं...

भाव करे ...

हमारे ज्ञान-केन्द्र पर संख्यातीत बारीक बारीक पर्दे पड़े हुए हैं...

और वे कम्पित होने लगे हैं...

हमारी स्मृति जागृत होने लगी है...

अरे, यह एक पर्दा उठ गया है

और हम अपने पूर्व जन्म को देख रहे हैं...
 ओ हो ! यह कैसा दृश्य ???
 उस जन्म में तो हम बहुत विलासितापूर्ण जीवन में थे...
 हमें देवलोक का ऐश्वर्य स्पष्ट दिखाई दे रहा है...
 संकड़ो देवियों से घिरे हुए हम भोग-वासना में लिप्त हो रहे हैं...
 कितनी विलासिता की जिन्दगी है यह...
 अरे, यहां धर्म-कर्म की तो चर्चा ही नहीं है...
 केवल भोग...भोग...भोग में आकण्ठ डूबे हुए हैं हम...
 और उसी को परम सुख मान रहे हैं हम
 अरे, यह भी कोई जीवन है...जहां नाटकों के मनमोहक
 दृश्यों एवं कर्ण प्रिय गीतों के साथ नृत्य करती अप्सराओं
 के नूपुरों की झनझनाहटों में ही रात-दिन खोया रहा जाता है...
एक दिन, दो दिन नहीं, हजारों वर्ष इन्ही रंगीन दृश्यों
 में व्यतीत हो जाते हैं...
 आत्मा तो भोगों के जटिल जाल में न जाने कहा खो जाती है...
 ...अरे, वह नृत्य करती हुई अप्सरा आंखों के सामने आ गई है...
 अभी हमें उसके वस्त्र कितने बेहूदे लग रहे हैं...
 कितने कामुक—मोहक कटाक्ष फेंक रही है वह...
 कितनी भद्दी उसकी भाव-भंगिमा है...
 इन्हीं कटाक्षों में आत्मा परास्त हो जाती है...
 अपने शक्ति—सामर्थ्य को भूल जाती है...और फंस जाती
 है वासना के चक्रव्यूह में...
 अरे, यह क्या, वह हमारी देवी रुष्ट हो गई है और हम उसे मनाने
 का प्रयास कर रहे हैं...वह नूपुरों की झकार वन्द हो गई है...
 हम अपनी देवी को विमान में लेकर देवलोक के नीचे सुमेरु
 पर्वत पर नन्दन वन में ले आए हैं...और उसे प्रसन्न
 करने का प्रयास कर रहे हैं...
 ओहो ! देवलोक का एक-एक दृश्य हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है...
 और हमें यह विलासिता पूर्ण जीवन एकदम बेहूदा-सा लग रहा है .
 लो, हमारी स्मृति पर से एक और पर्दा हट गया है...
 अब हम देवलोक से भी पहले के जन्म को देख रहे हैं...
 हम अपने आपको एक श्रो सम्पन्न मनुष्य के रूप में देख रहे हैं ..
 हमारे चारो ओर अपार सम्पत्ति बिखरी हुई है...

अनेक व्यावसायिक केन्द्रों का हम संचालन कर रहे हैं...

...अनेक मुनीम गुमाश्ते हमारे इर्द-गिर्द बैठे हुए अपना काम कर रहे हैं...

देखें...अपने अतीत को तन्मयता से देखें...

भाव करें...

चास्तव में हम इस समय एक घनाघीश के रूप में बैठे हैं ..

सहसा हमारे कानों को एक बुरी सूचना मिलती है कि हमारा एक युवापुत्र नये वनते हुए भवन से गिर पड़ता है और उसकी मृत्यु हो जाती है...

हम बिलख-बिलख कर रोने लगते हैं...

हमारे विचारों पर एक झटका-सा लगता है और हम व्यापार व्यवसाय से एकदम उदासीन हो जाते हैं...

यहीं नहीं हम अपनी सम्पत्ति का बहुत अधिक भाग दीन-अनाश्रितों की सेवामे लगा देते हैं...

धार्मिक कार्यों के प्रति रुचि जागृत हो जाती है, हम सामायिक साधना में रस लेने लगते हैं,

और इस रूप में अत्यधिक पुण्य का सचय कर लेते हैं...

...और उसी पुण्य के परिणाम से हमें स्वर्गीय सुखों की प्राप्ति होती है हम अब अपनी स्मृति को कुछ और पीछे ले जा रहे हैं...

...लो, यह एक पर्दा और उठ गया...

हम अपने आपको एक बैल के रूप में देख रहे हैं...

घूप-शीत सब कुछ सहन करता हुआ, भार ढोता हुआ बैल...

.. ओ, हो ! कितना भार लदा है गाड़ी में...हम उसे अपनी पूरी शक्ति से खींच रहे हैं...फिर भी गाड़ी का मालिक हम पर चाबुक बरसा रहा है...आरी चुभो रहा है...

हम अपनी गति-चाल को तेज कर देते हैं...

किन्तु कुछ क्षणों के बाद फिर हमारी गति में धीमापन आ जाता है और फिर चाबुक की मार पड़ती है हमारी पीठ पर...

...आरी की चुभन से खून रिसने लगा है...

...किन्तु हम मूक हैं, कुछ बोलकर अपनी व्यथा व्यक्त नहीं कर सकते हैं...

सब कुछ समभाव से सहन कर रहे हैं...

न समय पर पानी मिल रहा है और न समय पर चारा-

घास....ओ हो !!! कैसी जिन्दगी है यह हमारी....

कितनी दयनीय दशा है हमारी....

कितने-कितने दुःख उठाए हैं हमने उस पशु योनि मे....

....उस सामान्य-सी समभाव की मात्रा से ओर अकाम निर्जरा के परिणाम से ही हम मानव तन मे श्रेष्ठी कुल मे उत्पन्न हो गए....

बैल योनि के कष्टों का स्मरण करते-करते ही हमारे पर्दे हटते जा रहे हैं....

भाव करे ...

यह एक पर्दा और हट गया है....

हम पुनः अपने आपको एक मनुष्य के रूप में देख रहे हैं....

हम एक बैल गाड़ी के चालक हैं ओर गाड़ी में मन चाहा भार ढोकर चला रहे हैं....

बैलों की चावुक की मार-मार रहे हैं....

हम स्वयं पसीने से तर-बतर हो रहे हैं....

थके-थके-से अनुभव कर रहे हैं....

ऊपर से धूप तप रही है और हम अपने तन-मन की गर्मी बैलों पर निकाल रहे हैं....

बड़ी जोरों से आरे चुभो कर उन्हें दौड़ने को विवश कर रहे हैं...हम बड़ी सहजता से उन पर चावुक का वार करते जा रहे हैं....

हम ऐसे अभ्यस्त हो गए हैं कि हमे अहसास ही नहीं होता कि हम किसी को मार रहे हैं...केवल चावुक चलाने का अभ्यास हो गया है...अरे...रे, यह क्या एक बैल-गिर पड़ा है...बेचारा हांफ रहा है और हम निर्दय घनकर उसे धीरे से उठाने के बजाय उस पर चावुकों की वर्षा शुरू कर देते हैं...

भाव करे....तीव्रतम भाव करे ...

हम यह सीन...अपने ही अतीत का यह चित्र प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं...

हम बैल पर मार-मारे जा रहे हैं...

उसके मुंह से भाग ही भाग निकल रहे हैं...

अब उसकी उठने की हिम्मत ही नहीं रही है ...
 वह उठने का प्रयास करता है और फिर गिर पड़ता है ...
फिर हम उसे चाबुक मार रहे हैं....
 और—अरे वह तो अचेत हो गया....वह मर गया....
 हम निस्तेज होकर अब वहां बैठ जाते हैं....हाथ पर सिर
 धर कर रूआंसा चेहरा लिये बीच मार्ग में बैठे हैं....
 बैल की हत्या हो गई इसका दुःख हमें नहीं है....
 हमें दुःख है अपने नुकसान हो जाने का....अब हम मन-
 ही-मन खिन्न-दुखित हो गए हैं....गाड़ी को बीच मार्ग
 में छोड़कर जा भी नहीं सकते हैं....
 हमें प्यास सताने लगी है ...
 हम किसी राहगीर का इन्तजार करते हैं....
 सहसा कोई राहगीर आता दिखायी देता है....और हम
 कुछ राहत अनुभव करते हैं ...उसके द्वारा हम अपने गांव
 अपने घर सन्देश पहुंचाते हैं ...
 हमारा बड़ा भाई वहां पहुंचता है....वह बहुत क्रोध मे
 गालियां बकने लगता है --और हमें भी तीव्र क्रोध आ
 जाता है....हम आपस में भगड़ने लगते हैं....
 स्मृति को भाव पूर्ण बनाएं और अनुभव करे वास्तव में
 हम अपने आपको उस स्थिति में देख रहे हैं....
 क्रोध में हमारे होंठ फड़-फड़ाने लगते हैं ...
 हम दोनों भाई अपना सन्तुलन खो देते हैं और वह
 आवेश में आकर गाड़ी ठीक करने का औजार उठा लेता है....
 हमारे सिर पर एक प्रहार करता है ...
 हमारा प्राणान्त हो जाता है....
 हमारा मरण समय का क्रोध भाई के साथ उस बैल पर
 भी रह जाता है....
 हमारी मौत का निमित्त वह बैल ही तो बना....
 और हम मर कर एक गाय के गर्भ में उत्पन्न हो जाते हैं....
ओ हो ! कैसी विचित्र लीला है कर्मों की !! कैसे-कैसे
 जन्म हमने ग्रहण किये हैं....
कैसी-कैसी मरणान्तक वेदनाएं सहन की हैं....

ऐसे एक नहीं, अनन्त-अनन्त जन्म मरणों की यातनाएं

हमने सहन की हैं....

अभी तो हमारा नरक की यातनाओं का पर्दा नहीं उठा है....

ससके उठने पर तो हम पागल ही हो जाएंगे....

नरक की भयंकर यातनाएं अभी हमने प्रत्यक्ष देखी नहीं है....

केवल शास्त्रों में पढ़ी ही है....

उन यातनाओं का स्मरण ही हमें रोमाञ्चित कर देता है....

अब हम पुनः अपने वर्तमान में लौट रहे हैं....

अतीत की यात्रा केवल पूर्व जन्मों की शृंखला को देखने के लिए ही नहीं की है....

इस यात्रा के द्वारा हमने कर्म-फल भोग का प्रत्यक्ष

साक्षात्कार किया है....

अब अपने भीतर प्रेरणाप्रद संकल्प को ग्रहण कर रहे हैं कि अब हमारे भविष्य के कर्म दुर्गति में ले जाने वाले नहीं होंगे....

भाव करें....

अब हम अपने वर्तमान में लौट आए हैं....

पदों एक-एक करके अपने आप खिंचते जा रहे हैं....

आज की हमारी ध्यान यात्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण....अतीव

गहरी हुई है....

आज हमारी ज्ञान चेतना में अपूर्व जागृति का संचार हुआ है....

अभी हमारा मन एक अभूतपूर्व शान्ति का अनुभव कर रहा है....

हमारी ज्ञान चेतना की यह जागृति निरन्तर बढ़ती चली जाए....

हमारी मनः शान्ति बढ़ती चली जाए....

इस तीव्रतम संकल्प के साथ ध्यान से बाहर आ जाए....

....अपने आपको एकदम हल्का अनुभव करें....

तन-मन को एकदम हल्का अनुभव करें....

प्रकृतिस्थ हो जाए....

एकदम हल्के-हल्के महसूस करे....



२४ आत्म-सुरक्षा : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अत्यन्त भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराएँ)

अतीव अहोभाव के साथ भाव करें कि हमारा तन-मन एकदम हल्का हो गया है....

इतने दिनों के अभ्यास से हमें तन का बहुत कुछ हल्कापन लगने लगा है....

मन की भी अनेक दुर्वृत्तियों के नष्ट हो जाने से मन भी बहुत हल्का लग रहा है....

आज हम शरीर के बाह्य तत्त्वों से अप्रभावित रहने का समीक्षण कर रहे हैं....

तीव्रतम संकल्प करें कि हमारा शरीर कठोर होता चला जा रहा है.... यों तो यह शरीर अत्यन्त कोमल है....

थोड़ी भी शीत-उष्ण की वेदना इसके लिये असह्य होती है.... किन्तु इन क्षणों हमारा शरीर सहनशक्ति की सीमा पार कर गया है.... वह वज्र से भी कठोर फौलादी रूप ले चुका है....

भाव करें....

कितना सशक्त हो गया है हमारा तन....

बाहर के किसी परमाणु-शस्त्र आदि की कोई प्रक्रिया इसे प्रभावित नहीं कर सकती है....

हमारे चारों ओर आग लग रही है....

ज्वालाएँ बहुत फैलती जा रही हैं....

आग ऊँची से ऊँची उठती जा रही है....

किन्तु हम उस आग से एकदम अप्रभावित हैं.... जैसे

हमने बुलेटप्रूफ जाकेट पहन लिया हो.... अथवा

अग्निरोधक कवच धारण कर लिया हो....

...हमारे चारों ओर बड़ी तेज गर्मी-उष्णता फैल रही है... किन्तु हम पर उस गर्मी का कोई प्रभाव नहीं हो रहा है... हमें एकदम ठण्डक का अनुभव हो रहा है... हमारे चारों ओर जैसे पारदर्शी कांच लगा हो... हम किसी पारदर्शी कांच की बर्नी में सुरक्षित बैठे हो... हमारे चारों ओर ऐसा सुरक्षा कवच तैयार हो गया है कि किसी प्रकार के अस्त्र-शस्त्र का प्रयोग हमारे ऊपर आघात-प्रत्याघात नहीं कर सकता है . भाव करें...

अग्नि की ज्वालाएं बहुत तेज होती जा रही हैं... वे हमारे निकट आती जा रही हैं... किन्तु हम पर उनका कोई भी प्रभाव नहीं हो रहा है हमारी मानसिक एवं आत्मिक शक्ति का प्रभाव हमारे शरीर पर बहुत गहराई तक हो गया है कि वह किसी भी प्रकार के उपघात को अकिंचित् कर बना देता है... हम अपने सामने ज्वालाओं को उठते हुए, अपने आसपास मण्डराते हुए देख रहे हैं... किन्तु उनका हमारे तन-मन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है... अपने तन और मन में ऐसी शक्ति का संचार हम प्रथम बार ही देख रहे हैं...

कितनी क्षमता है हमारे तन और मन में कि वे प्रकृति के प्रचण्ड शक्ति सम्पन्न तत्त्वों पर भी अपना अधिकार जमा लेते हैं... संकल्प करें...

अपनी इस सहनशक्ति का विकास होता जा रहा है... ज्यो-ज्यो अग्नि का उत्ताप बढ़ रहा है, त्यों-त्यों हमारा मनोबल और शरीर बल भी बढ़ता जा रहा है... भाव करें...

हमारे सुरक्षा कवच से प्रभावित होकर अग्नि ठंडी होने लग गई है... ज्वालाएं मन्द-मन्द होती जा रही हैं...

अग्नि शान्त हो रही है...

अग्नि हमें प्रभावित नहीं कर सकी...

हमारी अंतरंग शक्ति ने ही अग्नि को प्रभावित कर दिया

इस भाव को संकल्प को इस गहराई तक ले जावें कि हमारा यह सुरक्षा कवच सदा हमारे साथ बना रहेगा... वह प्रतिक्षण हमारी सुरक्षा के प्रति सतर्क रहेगा... इस सुरक्षा कवच के रहते किसी भी प्रकार के शस्त्र की शक्ति हमें मार नहीं सकती है...

जैसे बुलेट प्रूफ जाकेट पर बन्दूक-पिस्तौल की गोली का प्रभाव नहीं होता है... उसी प्रकार हमारे सुरक्षा कवच पर किसी भी शस्त्र का प्रभाव नहीं हो सकता है... न पानी का न अग्नि का... न हवा का, क्योंकि हमारा यह सुरक्षा कवच वाटर प्रूफ, फायर प्रूफ, एयर प्रूफ आदि सभी गुण एक साथ रखता है...

इस संकल्प को तीव्रता के साथ दोहराएं कि हमारा तन एकदम सुरक्षित हो गया है—

शारीरिक शक्ति वज्रमय बन गई है...

यह शक्ति सदा-सदा इसी रूप में बनी रहे...

प्रत्येक शस्त्र इस शक्ति के सामने हमेशा परास्त होता रहे...

हमारे तन-मन की फौलादी शक्ति बढ़ती चली जाय...

इस भाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं...

अपनी सहज मूल मुद्रा में आ-जाएं...

प्रकृतिस्थ हो जाएं...



शक्ति जागरण— केन्द्र समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें ...

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएँ)

भाव करें ...

हमारा शरीर एकदम हल्का हो गया है...

हल्केपन का यह अनुभव अतीव आह्लादक है, अत्यन्त मृदुल है...

वास्तव में अनुभव करें...

हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है...

हमारी कपायें एकदम मंद पड़ गई हैं—

हमारे विचार विशुद्ध एवं तरल हो गए हैं...

संसार के आकर्षण क्षीण हो गये हैं...

अब हमारी शक्ति का दुरुपयोग रुक गया है...

अब हम उस शक्ति के ऊर्ध्वारोहण की प्रक्रिया प्रारम्भ कर रहे हैं...

भाव करें...

हमारी सम्पूर्ण शक्ति नाभिमण्डल के नीचे पेड़ के पास

मूलाधार चक्र पर टिकी हुई है...

वह शक्ति जब नीचे की ओर बहती है तो वासना बन जाती है—

विकारों को ग्रामंत्रण देती है...

हमारे सम्पूर्ण जीवन को पतन की गहरी खाई में ढकेल देती है...

वही शक्ति जब ध्यान-साधना के माध्यम से ऊर्ध्वमुखी

बनती है तो हमें कल्याण की दिशा प्रदान करती है...

ग्रह्यात्म की ओर मोड़ देती है...

अनेक उपलब्धियों के द्वार खोलती हुई हमें परमात्मा से मिला देती है

या हमें परमात्मा के रूप में रूपान्तरित कर देती है...

अनादिकाल से हमारी वह शक्ति निम्न दिशा की ओर

गतिशील रही है...

शक्ति की इस अधोगामी दशा ने ही हमें जन्म-मरण की व्याधि में डाल रखा है....

चरक तिर्यंच आदि गतियों में परिभ्रमण का मूल कारण भा शक्ति की अधोगामिता ही है....

संसार के नाना दुःखों का मूल शक्ति की निम्न दिशा में गति है....

आज तक हमारी शक्ति निम्न प्रवाही रही है....

आज हम उस शक्ति को ऊर्ध्व दिशा देने का प्रयास कर रहे हैं.... भाव करें....

आज हम ध्यान की एक अति महत्वपूर्ण प्रक्रिया से गुजरेंगे....

आज हमारा समीक्षण शक्ति केन्द्रों का समीक्षण होगा....

यह प्रयोग एक अनूठा प्रयोग है....

इस प्रयोग के द्वारा हम अपने चैतन्य की समस्त शक्ति को केन्द्रित कर ऊपर उठाने का सकल्प कर रहे हैं....

ध्यान दें....मेरे इन शब्दों पर ध्यान दें कि आज हमें अपनी एकाग्रता को अति सीमा तक ले जाना है....

भाव करें...

हमारे मन का एकावधानता बढ़ रही है...

अब हम अपने मन को अथवा उसकी चिन्तनीय शक्ति को मूलाधार चक्र पर ले जा रहे हैं...

हमें मूलाधार चक्र पर शक्ति भण्डार दिखाई दे रहा है....

मूलाधार चक्र से जुड़ी एक पतली सी नाड़ी नीचे की ओर जा रही है और तीन नाड़ियां ऊपर की ओर जा रही हैं....

नीचे की ओर जाने वाली नाड़ी शक्ति को वासना की धोर ले जा रही है और ऊपर जाने वाली नाड़िया शक्ति को ऊर्ध्वमुखी बनाती है....

भाव करें...

हमें वे नाड़िया स्पष्ट दिखाई दे रही हैं....

जैसे कोई खर का छोटा सा ब्लेडर हो ओर उसके एक हिस्से से तीन नलियां जुड़ी हुई हों...

हम अपने पेड़ के पास इस ब्लेडर को स्पष्ट देख रहे हैं....

हमें वे नाड़ियां स्पष्ट पारदर्शी कांच की दिखाई दे रही हैं....

अथवा सिलार्डन-ग्लूकोज चढ़ाने की नली जैसी दिखाई दे रही है...

भव हम अपने ध्यान के संकल्प को गहरा बना रहे है....

हमारी ध्यान ऊर्जा सक्रिय हो गई है....

अपना सम्पूर्ण अवधान मूलाधार पर टिका दे....

संकल्प करें....

मूलाधार से शक्ति का जागरण हो रहा है....

जो तीन नाड़ियां ऊपर उठ रही हैं उनमें मध्य की नाड़ी

को योग की भाषा में 'सुषुम्ना' कहते हैं....

और वही सर्वाधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है....

गेष दो नाड़ियों को 'इडा'—इंगला और पिंगला कहा जाता है....

हमारी आंतरिक शक्ति का जागरण हो रहा है....

वह शक्ति ऊपर की ओर उठ रही है...

वह सीधी सुषुम्ना में प्रवेश कर रही है....

भाव करें....

ग्लूकोज के तरल पदार्थ जैसा एक चमकीला द्रव्य

मूलाधार चक्र पर गति कर रहा है....

वह बड़ी तेजी से राउण्ड में चक्कर लगा रहा है....

ध्यान ऊर्जा की बलवती प्रेरणा से वह सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है...

अनुभव करें...

वह चमकीला तरल पदार्थ मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) में स्थिर सुषुम्ना

में मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर उठ रहा है....

हमारे गुदाद्वार से ऊपर की ओर दबाव लग रहा है

और वह शक्ति तत्व ऊपर उठता जा रहा है....

हमें रीढ़ की हड्डी में हल्की सी सरसराहट का अनुभव हो रहा है...

फीलिंग करें....

हमको शक्ति का स्रोत ऊपर उठता हुआ दिखाई दे रहा है...

हमारी रीढ़ की हड्डी में एक दिव्य प्रकाश फैलता जा रहा है...

अनुभव करें...

वह दिव्य प्रकाश पुञ्ज शक्ति-स्रोत ऊपर उठता हुआ

नाभि के समानान्तर में पहुंच गया है ।

मेरुदण्ड में दिव्य प्रकाश फैलता जा रहा है....

नाभि तक का हिस्सा अलौकिक प्रकाश से व्याप्त हो गया है

भाव करें...

अब हमारी पूरी शक्ति ऊपर उठती जा रही है...
 वह मणिपुर चक्र को पार करके अनाहत चक्र सीने के
 निकट पहुंच गई है...
 प्रत्येक चक्र पर एक दिव्य-अद्भुत प्रकाश फलता जा रहा है...
 देखें... अतीव तन्मयता से देखें... अपना पूरा मनोयोग
 शक्ति के ऊर्ध्वगमन को देखने में ही लगा दें...
 अनुभव करते जाएं कि नीचे से दबाव लगता जा रहा है
 और शक्ति ऊपर की ओर उठती जा रही है...
 अब वह ज्योतिष शक्ति तत्त्व विशुद्धि चक्र गले के
 आसपास पहुंच गया है...
 गले में हल्की-सी खुजलाहट अथवा सरसराहट का
 अनुभव हो रहा है...
 हमारी तन्मयता बढ़ती जा रही है...
 हमारी स्वर-शुद्धि और भाव-शुद्धि बढ़ती जा रही है...
 गले के निकट फैलने वाला वह शक्ति-पुञ्ज पदार्थ वहां
 के समस्त अशुद्ध-गले-सड़े परमाणुओं को जलाता जा रहा है...
 स्वर अवरोधक तत्त्व जलते जा रहे हैं और हमारा स्वर
 मधुर-मुसीला होता जा रहा है...
 अब वह शक्ति गले से भी ऊपर उठ रही है...
 वह मस्तिष्क में पहुंच रही है...
 मस्तिष्क का पिछला उभरा हुआ हिस्सा जहां ब्राह्मण
 लोग चोटी रखते हैं, ज्ञान-केन्द्र कहलाता है...
 अब वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र पर पहुंच गई है...
 भाव करें...
 मस्तिष्क एकदम प्रकाशित हो गया है...
 जैसे कोई दिव्य सर्चलाइट मस्तिष्क में जल गई हो...
 उस प्रकाश से हम मस्तिष्क का प्रत्येक भौतरी तत्त्व देख रहे हैं...
 अहा ! कितना अनुपम प्रकाश फैल रहा है, हमारे मस्तिष्क में...
 कितनी अलौकिक छटा व्याप्त हो रही है हमारे मस्तिष्क में...!!!
 अनुभव करें...
 वह दिव्य शक्ति ज्ञान-केन्द्र के चारों ओर चक्कर लगा रही है...
 एक पतली गोल ट्यूब-लाइट की तरह वह गोलाकार घूम रही है...

भाव करें....

वह शक्ति जितनी तीव्रता से घूम रही है, उतनी ही तीव्रता से ज्ञान से अवरोधक तत्त्वों को समाप्त करती जा रही है....

हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती जा रही है....

हमारी प्रज्ञा-प्रतिभा एकदम विकसित होती जा रही है....

हमारी मेधा शक्ति तीक्ष्ण होती जा रही है....

बुद्धि पटु एवं शीघ्रगाही होती जा रही है....

भावनाओं में विशुद्धि का, पटुता का संचार हो रहा है....

तीव्रतम भाव करें....

हमारी स्मरण शक्ति पर, हमारे ज्ञान केन्द्र पर

इतना अधिक प्रकाश हो गया है कि हमारा चिन्तन

अतीत में दूर-सुदूर तक पहुंच गया है....

हमें अपने वचन का सारा चित्र अपनी आंखों के सामने

दिखाई दे रहा है....

हमारे अतीत जीवन की सभी वृत्तियां चलचित्र की

भांति हमारी आंखों के सामने तैर रही हैं....

देखें, वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र के चारों ओर बड़ी तीव्रता से घूम रही है....

अनुभव करें....ज्ञान केन्द्र—चोटी वाले स्थान पर प्रकाश

ही प्रकाश फैल गया है....

वहां हल्की-हल्की खुज़लाहट हो रही है....

एक रमणीय अद्भुत, अलौकिक प्रभामण्डल सा वर्तुल

बना बन गया है....

अब वह शक्ति वहां से ऊपर उठ रही है....

अर्थात् वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र से आगे बढ़ रही है....

ज्ञान-केन्द्र से आगे लगभग चार अंगुल की दूरी पर आनन्द-केन्द्र है ..

जिसे हम तालु कहते हैं, वहीं आनन्द केन्द्र अथवा शान्ति केन्द्र है....

वह शक्ति पुञ्ज ज्ञान केन्द्र से आगे बढ़कर शान्ति केन्द्र

तक पहुंच गया है....

प्रब वह आनन्द केन्द्र पर चक्कर लगा रहा है --

जैसे कोई चक्रीवाला पटाखा घूम रहा हो, वैसे ही वह प्रकाश पुञ्ज

शक्ति स्रोत शान्ति केन्द्र के चारों ओर घूम रहा है....

अनुभव करें....

उसके धुमाव में एक लयबद्धता है...

हमारी चेतना में आनन्द का विस्तार होता जा रहा है...

हमारे तन-मन और प्राणों में अलौकिक शांति का प्रसार हो रहा है... भाव करें...

उस आनन्द केन्द्र से शांति का रस टपक रहा है...

वह अमृत गले में होकर सीधे तलवे पर स्पर्श करता

हुआ, जीभ के आन्तरिक छोर पर गिर रहा है...

एक अनुपम आस्वाद का हमें अनुभव हो रहा है,

ऐसा आस्वाद जो जीवन में कभी भी प्राप्त नहीं हुआ...

वह अमृत हमारी सम्पूर्ण चेतना को आप्यायित कर रहा है...

हमारा मन, हमारी चेतना, इन क्षणों आनन्द में विभोर हो रही है...

हम अब भी आनन्द—आत्मिक-अलौकिक आनन्द के

सागर में ही गोते लगा रहे हैं...

हम ऐसी डुबकी लगा रहे हैं—आनन्द सागर की

इतनी गहराई में पहुंच गये हैं कि वहां से बाहर निकलने

की इच्छा ही नहीं हो रही है...

अभी हम अपने अन्तरंग आनन्द में तन्मय हो गए हैं...

संसार के सभी बाह्य विकल्प छूट गये हैं...

बाहर की ओर अभी हमारा कोई लगाव खिचाव बचा ही नहीं है...

भाव करें...

वह आनन्द रस, वह अमृत, अब आनन्द केन्द्र से गले की

रसवाहिनी नली का स्पर्श करता हुआ सीधा हृदय

केन्द्र पर पहुंच रहा है...

अनुभव करें...

हृदय में अनाहत चक्र पर अमृत की बूंदें टपक रही हैं...

हमारा हृदय बड़ी विभोरता में खो रहा है...

हृदय कमल एकदम प्रफुल्लित हो गया है...

वह हर्ष—वह प्रफुल्लता, वर्णनातीत है...

वह अमृत हमें अमरता की ओर खींच रहा है...

हमारा जीवन मरण-धर्मा है, यह ग्रहसास इन क्षणों

एकदम भुला दिया गया है...

हम एकदम अमरण धर्मा-अमर होने का अनुभव कर रहे हैं...

हमारे हृदय में इतना अधिक आनन्द भर गया है कि

हमारे तन-मन-प्राण सभी रोमांचित, प्रफुल्लित हो रहे हैं....
भाव करें....

अब हमारी जीभ उलट गई है....
वास्तव में अब हम जीभ को ऊपर की ओर से मोड़कर
अन्दर-पीछे ले जावे और तालु पर लगा दे....
अनुभव करें....

जीभ तालु पर लग गई है और आनन्द केन्द्र से टपकने
वाला शान्तिरस—वे अमृत की बूंदें, जीभ के
अग्रभाग पर गिर रही हैं..

हमें अद्भुत अस्वादित स्वाद का अनुभव हो रहा है....
वास्तव में फीलिंग करें....

हमारी जिह्वा पर अनुपम स्वाद उतर रहा है..

अब उस स्वाद का आनन्द लेते हुए उस अनुभव को
सजीव रखते हुए ही जीभ को पुनः सीधा कर दे....

अब संकल्प करें कि, वह शक्ति केन्द्र से आगे खिसक गई है....
वह मस्तिष्क के अगले हिस्से—सहस्रार पर पहुंच गई है .
भाव करें....

सहस्रार में एक सहस्र पंखुरी वाला कमल प्रभासित हो रहा है....

एक अनुपम प्रभा उन सहस्र पंखुरियों से फूट रही है....

एक अद्भुत प्रकाश वहां फैल रहा है....

वह शक्ति सहस्रार के ईर्द-गिर्द चक्कर लगा रही है....

पूरे मस्तिष्क में अनुपम प्रकाश फैल गया है जैसे—
कोई स्काई कलर की तेज पावर वाली मर्करी लाईट
अन्दर जल गई है....

वह प्रकाश इतना आह्लादक, इतना रमणीय है कि

हमारा चित्त आनन्द विभोर हुआ जा रहा है....

हमारी चेतना की यह रमणीय अवस्था अद्भुत है....

हम आज अभूतपूर्व आनन्द की स्थिति में पहुंच गए हैं...

आज हमारी चेतना प्रकाश पुञ्ज बन गई है....

वह एकदम हल्की हो गई है....

भाव करें....

हमारे सहस्रार में शक्ति का विस्फोट हो रहा है....

हमारी मानसिक क्षमता में अनन्तता का भाव गहरा रहा है...

हमारे भीतर अनन्त शक्ति का जागरण हो रहा है...

देखे...अन्तश्चक्षुओं से देखे...

अब वह शक्ति सहस्रार को प्रज्वलित करके आगे बढ़ गई है...

वह प्रदेश केन्द्र किंवा दर्शन केन्द्र पर पहुँच गई है...

भृकुटि मध्य का स्थान जहाँ पर पुरुष तिलक लगाते हैं...

अथवा महिलाएं विन्दियां लगाती हैं, उसे ही प्रवेश

केन्द्र की संज्ञा प्रदान की गई है...

हमारा व्यान योग में प्रवेश वही से सुगम होता है...

शक्ति स्रोत के प्रवेश केन्द्र पर पहुँचते ही वहाँ हल्के

गुलाबी रंग का प्रकाश फैल गया है...

वहाँ हमें हल्की-हल्की लालिमा लिये हुए गुलाबी प्रकाश

स्पष्ट दिखाई दे रहा है...

हमारे भृकुटि मध्य में प्रवेश केन्द्र पर प्रकाश की किरण फूट रही

वे किरणें बाहर तक प्रकाश फैला रही हैं...

उन किरणों के द्वारा हमारे मस्तिष्क के चारों ओर एक

आभा बलय बन गया है...

हल्का गुलाबी रंग का प्रकाश उस आभा बलय से फूट रहा है...

वह प्रकाश हमारी भावनाओं का प्रकाश है—हमारी भावना,

हमारे ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य की साधना से भावित है...

अतः वह प्रकाश हमारी साधना का प्रकाश है...

हमारी भावनाएं प्रभावलय के रूप में बाहर फैल रही हैं...

हमारे चारों ओर गुलाबी छटा लिये प्रकाश ही प्रकाश फैल गया...

इन क्षणों हमारी आत्मा एकदम निर्मल बन गई है...

असत् भावनाएं तिरोहित हो गई हैं...

हमारी चेतना में एक अहोभाव गहराता जा रहा है...

अभी हम एकदम हल्के हो गये हैं...

हम अघर होते जा रहे हैं...

हमारी तन्मयता, हमारी शान्ति बढ़ती ही जा रही है...

वह शक्ति हमारी स्वयं की शक्ति है...

आज तक वह नीचे की ओर बहती रही है...

आज उसने ऊर्ध्व दिशा पकड़ ली है...

आज हमारी शक्ति का जागरण हो गया है....

आज वह अपनी प्रभा को बाहर तक फैला रही है....

सम्पूर्ण वायुमण्डल को अनुप्राणित-सुवासित-भावित कर रही है....

प्रहा !! कितना सामर्थ्य है, हमारी अन्तर् शक्ति में ?....

भाव करें....

अब वह शक्ति प्रवेश केन्द्र पर तीव्र प्रहार कर रही है...

वह भृकुटी के मध्य से बाहर निकल जाना चाहती है....

हमारी भृकुटी के मध्य में हल्की-हल्की खुजलाहट हो रही है

वह शक्ति वहां से बाहर निकलने को तत्पर है....

उस शक्ति के प्रहार से हमारा पूरा शरीर रोमाञ्चित,
प्रकम्पित हो रहा है...

आज का यह शक्ति-जागरण अपूर्व है....

अभूतपूर्व है....

भाव करें....

अब वह शक्ति वही विकस्वर हो गई है....

उसका विकास सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हो गया है....

वह बाहर विस्फोट नहीं करके अन्दर ही फैल गई है....

अभी हमारे शरीर में एक रमणीय प्रकाश फैल गया है....

हमारे सम्पूर्ण शरीर में एक ऊर्जस्विल शक्ति गहरा रही है....

वह शक्ति मारक-संहारक नहीं, वह सृजनात्मक शक्ति है....

वह प्राणिमात्र को आनन्द-शान्ति प्रदान करने वाली शक्ति है....

अभी हमारे तन-मन में अपूर्व शान्ति का संचार हो रहा है....

हमारा सम्पूर्ण शरीर पारदर्शी काच की तरह प्रकाशित हो रहा है..

हमारे तन, मन, प्राण सभी कुछ एकदम हल्के हो गये हैं....

आज का यह हल्कापन अजीब है, अनुपम है....

हमारे शरीर से चारों तरफ ऐसी किरणें निकल रही हैं

जो प्राणिमात्र के प्रति आनन्द का—परम शान्ति का

सम्प्रेषण कर रही हैं....

हमारी आत्मा इन क्षणों, अद्भुत शान्ति से भर गई है....

यह आनन्द—यह शान्ति अनुपम है, वर्णनातीत है....

आज का यह आनन्द ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य में रमणता का आनन्द ..

यह आत्म-रमणता का आनन्द है....

[समीक्षण ध्यानः दर्शन और सा

हमारा यह शक्ति का जागरण बढ़ता चला जाय....
 हमारा आत्म-रमणता का भाव गहराता चला जाय....
 हमारी यह शान्ति सदा-सदा बनी रहे और हजारों
 हजार जीवों की आवृत्त आप्यायित करती रहे....
 इसी भावोन्मेष के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं....
 अपने आपको एकदम हल्का महसूस करें....
 हमारे तन-मन-प्राण प्रफुल्लित हो रहे हैं....
 इसी प्रफुल्लता का अनुभव करते हुए ध्यान से बाहर आ जा
 प्रकृतिस्थ हो जाएं....
 सम्पूर्ण वायुमण्डल में हल्केपन का चारित्र्य की सुवास का अनुभ
 मन को शान्त-प्रशान्त अवस्था में ले जाएं....
 पूरे शरीर में सम्पूर्ण मानसिकता में सहजता, सरलता,
 नात्विकता का अनुभव करें....



आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव तन्मयता के साथ दोहराये)

अपने शरीर को अत्यन्त हल्का अनुभव करें....

तीव्रतम भाव करें....

शरीर एकदम हल्का हो गया है....

अपने मन को भी एकदम हल्का अनुभव करें....

मन का सारा बोझ झटक गया है ..

मन के विकार क्षीण हो गये हैं....

मन निर्भर हो गया है ...

शरीर और मन के हल्केपन के साथ ही आत्मा भी एकदम हल्की हो गई है....

आज हम आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण करेंगे....

हमारा संसार परिभ्रमण का किंवा जन्म-मरण का मूल कारण है;

हमने शरीर और आत्मा को अभिन्न मान लिया है....

जब तक हमारा देहाध्यास नहीं छूट जाता, जब तक

हमें आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध नहीं हो

जाता, तब तक हमारी दृष्टि सम्यक् नहीं बन सकती....

और सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के बिना मुक्ति तीन

काल में भी असम्भव है....

यह ठीक है कि आत्मा और शरीर का सम्बन्ध अनादि है....

किन्तु अनादि होने मात्र से दोनों एक नहीं हो जाते....

स्वर्ण और पत्थर का सम्बन्ध भी तो अनादि है । किन्तु स्वर्ण

को पत्थर अथवा मिट्टी से अलग किया जा सकता है....

ठीक इसी प्रकार साधना के द्वारा शरीर से आत्मा

को भिन्न किया जा सकता है....

और शरीर से आत्मा का सर्वथा अलग हट जाना ही तो मोक्ष है।
 यों तो जब हमारी मृत्यु होती है, तब हम शरीर से
 अलग होते हैं, किन्तु वह अलगाव केवल स्थूल शरीर का है...
 सूक्ष्म शरीर अर्थात् तेजस् और कार्मण शरीर तो मृत्यु के समय भी
 और उसके अन्य गति में गमन के समय भी साथ लगे ही रहते हैं...
 जब तक आत्मा मुक्त नहीं हो जाती, तब तक तेजस् कार्मण शरीर
 आत्मा के साथ क्षीर-नीर की तरह मिले हुए ही रहते हैं...
 अथवा हम यों कह सकते हैं कि तेजस्-कार्मण शरीर का
 आत्मा से अलग हो जाना ही तो मोक्ष है...
 तो आज हम शरीर और आत्मा की भिन्नता का बोध
 जागृत करने का प्रयास करेंगे...
 आज हम आत्मा और शरीर को अलग-अलग
 तत्वों के रूप में देखने का अभ्यास करेंगे...
 आज हम देहाध्यास से ऊपर उठने का प्रयत्न कर रहे हैं...
 देहाध्यास का अर्थ है शरीर में आत्म-बुद्धि होना...
 शरीर और आत्मा को अभिन्न मान लेना...
 आज हम इस अनादि भाव को छिन्न-भिन्न कर देंगे...
 आज की हमारी समीक्षण ध्यान की प्रक्रिया भाव-पूर्ण प्रक्रिया होगी
 भाव करें...
 अभी हम ध्यान मुद्रा में बैठे हुए हैं...
 हम अपने अन्तश्चक्षुओं से ध्यान मुद्रा में स्थित अपने
 शरीर को देख रहे हैं...
 हमारा अभी का यह शरीर-दर्शन एक अलग प्रकार का शरीर-दर्शन है...
 आज हम शरीर को अपने से भिन्न स्थिति में देख रहे हैं...
 हमें शरीर अपनी आत्मा से अलग दिखाई दे रहा है...
 जैसे कोई अन्य व्यक्ति हमारे सामने बैठा हो और हम
 उसकी गतिविधि के द्रष्टा बने हुए हो...
 उसी प्रकार अभी हमारी आत्मा शरीर को एक भिन्न
 व्यक्ति के रूप में पास में पड़े हुए देख रही है...
 आज वह शरीर की गतिविधियों की प्रत्यक्ष द्रष्टा बनी हुई है...
 भाव करें...
 आत्मा के रूप में हम अलग बैठे हुए हैं और शरीर हमारे
 सामने अलग स्थित है...
 जैसे हमारे सामने हमारी ही आकृति की कोई मूर्ति पड़ी हो...

किन्तु वह मूर्ति निर्जीव नहीं सजीव है....

उसकी श्वास प्रक्रिया चल रही है....

उसके रक्त संचार को, उसके हार्ट की पम्पिंग को हम

स्पष्ट रूप से देख रहे हैं ..

भाव करें ..

हमारा शरीर एकदम पारदर्शी बन गया है .

हमें शरीर की नर्व सिस्टम भी स्पष्ट दिखाई दे रही है....

हमारी दृष्टि में शरीर की प्रत्येक गतिविधि-सुस्पष्ट झलक रही है....

देखें..... अन्तर् दृष्टि से देखें....

अत्यन्त तन्मयता से देखें ...

हमारा शरीर अलग है और हम अलग है ...

इन क्षणों शरीर और आत्मा का सम्बन्ध एक अदृश्य रज्जु

से जुड़ा हुआ-सा सम्बन्ध रह गया है....

हमें आज यह सम्बन्ध औपाधिक सम्बन्ध लग रहा है....

आज हमें स्पष्ट भासित हो रहा है कि शरीर आत्मा का

सम्बन्ध तादात्म्य सम्बन्ध नहीं है....

यह ऊपर से आरोपित अथवा आगन्तुक सम्बन्ध है....

आज हम इस सम्बन्ध को स्पष्ट रूप से देख रहे हैं ..

हमें दिखाई दे रहा है कि शरीर विल्कुल भिन्न है और आत्मा भिन्न है....

इन क्षणों हमारी आत्मा एकदम असंग हो गई है....

हम उसे एक ज्योति के रूप में देख रहे हैं ...

हमारे समस्त आत्म-प्रदेश एक ज्योतिपुञ्ज के रूप में दिखाई दे रहे हैं....

ऐसी दिव्य-ज्योति जो अद्भुत है, रमणीय है, अनुपम है, अलौकिक हैं....

आत्म-स्वरूप का यह दर्शन अभूतपूर्व है, अदृष्टपूर्व है ...

इन क्षणों हमें आत्मा और शरीर का अपने मूल रूप में

दर्शन हो रहा है .

दोनों की भिन्नता का स्पष्ट अवबोध हो रहा है....

अब हमें अपना शरीर कुछ दूसरे ही रूप में दिखाई दे रहा है ...

हमारे शरीर की चमक-दमक अथवा ओजस्विता क्षीण

होती जा रही है....

चूँकि यह औदारिक शरीर गलन-सड़न स्वभाव वाला ही है । अतः

हम इसे विशीर्ण, जरा जीर्ण होते हुए स्पष्ट देख रहे हैं....

देखें..... अपने सामने पड़े हुए अपने शरीर को देखें....

[समीक्षण व्यानः दर्शन और]

उसमें से अनन्त-अनन्त परमाणु निकल रहे हैं....
हमारा शरीर जरा-जीर्ण होता जा रहा है....

हमारे चेहरा झुर्रियों से भर रहा है....
हमारे बाल सफेद हो रहे हैं....

हमारे पूरे शरीर पर स्पष्ट रूप से वृद्धावस्था झलक रही है....
किन्तु शरीर की जीर्णता को देखने वाली आत्मा तो
यथावत् शक्ति, सम्पन्न है....

वह शरीर की द्रष्टा अवश्य है, किन्तु उसमें कोई बदलाव नहीं है....
उसकी अनन्त शक्ति तो ज्यों की त्यों है....

शरीर की नश्वरता का आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं है....
क्योंकि आज हमने शरीर और आत्मा की भिन्नता का
बोध प्राप्त कर लिया है....

आत्मा जब शरीर को अपना मानती थी, तो उसके साथ
विचलित हो जाती थी ... उसके सुख-दुःख में सहभागी
होकर स्वयं को सुखी-दुःखी अनुभव करने लगती थी....
किन्तु अब, अब स्थिति बदल गई है....
शरीर की प्रक्रिया का आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है....
आत्मा केवल द्रष्टा बनी हुई है....
भाव करे ..

अब हम अपने ही शरीर को अपने सामने जलते हुए देख रहे हैं....
देखें.....हमारा शरीर चिता पर रख दिया गया है....
चिता में आग लगाई जा रही है....

आग की ज्वालाएँ ऊपर उठ रही हैं....
हमारे शरीर ने आग पकड़ ली है....
वह जलने लगा है....

शरीर पूरी तरह से जल रहा है....
किन्तु आत्मा, आत्मा का कुछ नहीं विगड़ रहा है....
वह तो शरीर से एकदम असंग-असम्पृक्त हो गई है....

वह तो चित्रपट के दृश्यों के समान अपने शरीर को
जलते हुए दूर बैठे देख रही है....
अहा !! आज का यह देह-दर्शन का भाव कितना भावपूर्ण है....

शरीर आत्मा की भिन्नता का यह बोध कितना अनुपम है....

भाव करें...

अब हम पुनः पीछे की ओर लौट रहे हैं ...

पुनः देहाभिन्नता के प्रारम्भिक बोध की ओर गति कर रहे हैं ...

हम ध्यान मुद्रा में बैठे हुए हैं...

शरीर से भिन्न आत्म-प्रदेश एक उज्ज्वल ज्योति के रूप में स्थित है...

हमारे सामने शरीर भी ध्यान मुद्रा में स्थित है ...

हम इस देहात्मभिन्नता के बोध से जागृत होते हुए भी

पुनः शरीर में प्रवेश कर रहे हैं .

क्योंकि जब तक कर्मों का सर्वथा क्षय नहीं हो जाता,

तब तक सूक्ष्म-कर्मण शरीर से आत्मा मुक्त नहीं हो

जाती, शरीर में स्थित रहना अनिवार्य है...

अभी हम देह से सर्वथा अलग नहीं हो गए हैं...

अभी तो हमने देहात्मभिन्नता का ज्ञान किया है...

देहात्मभिन्नता के इस बोध को ही तो भेद-विज्ञान कहा गया है ...

भेद-विज्ञान ही तो मुक्ति साधना की मूलभित्ति है...

भेद-विज्ञान के बिना मुक्ति साधना के प्रथम सोपान पर

भी नहीं चढ़ा जा सकता है...

भेद-विज्ञान को ही तो सम्यग् दर्शन कहा जाता है...और

सम्यग् दर्शन ही तो मुक्ति मन्जिल की पहली पायरी है...

आज हमने देह और आत्मा की भिन्नता को जान लिया है...

इस बोध से यह भी स्पष्ट हो जाता है कि जब शरीर

भी अपना नहीं है, तो शरीर के साथ सम्बन्ध रखने वाले

अन्य पदार्थ हमारे कैसे हो सकते हैं...

आचार्य अमित गति ने इसी बात को तो स्पष्ट किया है—

“यस्यास्ति नैक्य वपुषापि सार्धं,

तस्यास्ति किं पुत्र-कलत्र-मित्रैः ।

पृथक् कर्तुं चर्मणिरोमकूपाः,

कुतोहि तिष्ठन्ति शरीर मध्ये ॥

अरे ! जब शरीर पर चमड़ी ही न हो, तो रोमकूप

अर्थात् वाल कहां टिक पायेंगे ? इसी प्रकार जब शरीर

ही अपना नहीं है, तो उससे सम्बन्धित मित्र-परिजन

एव अन्य नाशवान् पदार्थ हमारे कैसे हो सकते हैं ?...

तो आज हमें संसार के सभी पदार्थ अपने से भिन्न लग रहे हैं...
 अब हमें किन्हीं तत्त्वों पर आसक्ति का भाव नहीं घेर सकता है...
 आज हमें जड़ पदार्थों की नश्वरता का एवं उनके आत्मा
 के साथ बने औपाधिक सम्बन्धों का ज्ञान हो गया है...
 अब हम आत्म-विज्ञानी बन गये हैं...
 हम शरीर में रहते हुए भी शरीर से भिन्न हैं...
 अब हमारा जीवन जल-कमलवत् निर्लिप्त हो गया है...
 हम परिवार में रह रहे हैं, किन्तु उसमें आसक्त नहीं है...
 जैसे कमल कीचड़ में उत्पन्न होता है, जल में वृद्धि पाता
 है, किन्तु इन दोनों से अलग ऊपर उठकर रहता है...
 उसी प्रकार की अब हमारी चित्त-दशा हो गई है... हम संसार रूपी
 कीचड़ में पैदा हुए, परिवार रूपी पानी में बड़े हुए, किन्तु अब
 हम इनसे असम्पृक्त-अनासक्त रहकर जीना सीख गए हैं...
 हमें संसार में बांधने वाला तत्त्व आसक्ति का भाव है...
 आज हमने देहात्मभिन्नता का बोध प्राप्त किया है...
 परिणामतः हम भेद विज्ञानी बने और आसक्ति भाव से
 ऊपर उठ गए...
 अब हमें संसार में बांधने वाला कोई तत्त्व नहीं है...
 हम देह के द्रष्टा बने रहे...
 हमारा भेद विज्ञान का भाव गहराता चला जाय...
 हमारा यह अनासक्ति का भाव सदा-सदा बना रहे
 हम आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध सदा-सदा
 बनाएं रखें, इसी भावतन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं...
 अपने आप को, अपने सम्पूर्ण परिवेश को एकदम हल्का अनुभव करें...
 अपने मन को एकदम हल्का महसूस करें...
 प्रकृतिस्थ हो जाएं...
 ध्यान से बाहर आ जाएं...



शरीर में आत्म-ज्योति का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराएं)

शरीर के परिपूर्ण हल्केपन के अहसास को बहुत गहराई तक अनुभव करें....

मन के भार रहित होने का अनुभव करें....

भाव करें...

आत्मा एकदम उज्ज्वल, निर्मल होती जा रही है...

आत्मा की उज्ज्वलता का प्रभाव शरीर पर भी पड़ रहा है...

शरीर भी उज्ज्वल प्रभा-स्वर होता जा रहा है...

आज शरीर में फैलते हुए आत्म-ज्योति के प्रकाश को देखेंगे....

आज हम चैतन्य प्रकाश का भावपूर्ण समीक्षण करेंगे....

देखें.....अपने शरीर के भीतर प्रत्येक अणु-अणु में चेतना

के संचार को देखें...

शरीर व्यापी चैतन्य की संव्याप्ति का समीक्षण करें....

अभी हमारा सम्पूर्ण शरीर आत्म-ज्योति से संव्याप्त होता जा रहा है...

तीव्रतम अहोभाव से भरकर देखें....

हमारा पूरा शरीर पारदर्शी हो गया है....

हमारे शरीर के अणु-अणु में एक अलौकिक प्रकाश

संचारित हो रहा है....

हम उस अद्भुत प्रकाश के द्रष्टा बने हुए हैं....

आज का हमारा द्रष्टा भाव बहुत आनन्द विभोर कर देने वाला है,

क्योंकि आज हम स्वयं की ज्योति का दर्शन कर रहे हैं....

भाव करें....

हमारे शरीर में हार्ट के पास-दोनों फेफड़ों के बीच में

तीव्र; किन्तु अत्यन्त आह्लादक मर्करी लाइट जल गई है...
 हमारे सम्पूर्ण शरीर में प्रकाश ही प्रकाश फैल गया है...
 यह प्रकाश आत्मा की ज्ञान-शक्ति का प्रकाश है...
 यह प्रकाश ज्ञानावरणीय कर्म के क्षयोपशम से होने वाला प्रकाश है...
 हमारी चेतना एक प्रकाश पुञ्ज ही बन गई है...
 हमारा शरीर पारदर्शी कांच के समान हो गया है...
 जैसे हमारी ध्यान मुद्रा स्थित देहाकृति ही कोई कांच की बनी है...
 हमारे शरीर के रोम-रोम से अद्भुत प्रकाश की किरणे
 निकल रही हैं...

हमारे सम्पूर्ण शरीर से प्रकाश छिटक रहा है...
 यह प्रकाश अतुलनीय है, अद्भुत है, अनुपम है...
 हमारे तन, मन, प्राण सभी कुछ प्रभास्वर हो गये हैं...
 यह प्रकाश केवल प्रकाश ही प्रकाश नहीं है...
 इस प्रकाश में चन्दन जैसी शीतलता भरी हुई है...
 इस प्रकाश से चन्द्रमा जैसी सौम्यता टपक रही है...
 यही नहीं, इस प्रकाश से अद्भुत सौरभ फूट रही है...
 वह सौरभ अथवा सुवास अतुलनीय है...
 चन्दन, केवड़ा, गुलाब या अन्य किसी भी सुगन्ध से
 उसकी तुलना नहीं की जा सकती है...
 वह सुगन्ध हमारे चारित्र्य की सुगन्ध है...
 भाव करें...

जैसे किसी ऐसी अग्रवत्ती की महक हमारे चारों ओर
 व्याप्त हो गई है, जिसे हमने कभी देखा ही नहीं जिसकी
 गन्ध हमने कभी ली ही नहीं...

आहा ! कितनी अद्भुत महक हमारे चारों ओर व्याप्त होती
 जा रही है...

हमारे आस-पास का सम्पूर्ण वायुमण्डल सुवासित हो गया है...
 यह सुवास हमारे चारित्र्य आराधना की सुवास है...
 आज हम ज्ञान के प्रकाश एवं चारित्र्य की सुवास का
 प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं...

हमारे ज्ञान का प्रकाश सम्पूर्ण वायुमण्डल में व्याप्त हो रहा है, तो
 हमारे चारित्र्य की सुवास से समस्त वातावरण महक रहा है...

कैसी अनिर्वचनीय महक फैल रही है, हमारे चारों ओर—
भाव करें—

हम इस अकथनीय सुवास में सराबोर हो रहे हैं—

चारित्र्य आराधना की यह सुवास हमारी समस्त चेतना में
बद्भुत आनन्द भर रही है—

हम इन क्षणों अनुपम आनन्द के सागर में तैर रहे हैं—

हमारे समस्त संकल्प-विकल्प, जन्य तनाव समाप्त हो गये हैं—

हमारे शरीर से प्रकाश और सुगन्ध दोनों निकल रहे हैं—

हमारा सम्पूर्ण शरीर पुलकित-रोमांचित हो रहा है—

इन क्षणों हमारा ध्यान शरीर की नश्वरता पर नहीं,

उसमें विद्यमान ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य धारक आत्मा पर है—

शरीर तो उस कांच की बर्नी-शीशी के समान माध्यम

है, जिसमें से प्रकाश और सुगन्ध फैल रही है—

इन क्षणों हमारे चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है, सुगन्ध ही सुगन्ध है—

प्रकाश और सुगन्ध के अलावा यहां अभी और कुछ भी नहीं है—

प्रकाश प्रकाश प्रकाश—

सुवास सुवास सुवास—

यह प्रकाश अत्यन्त रमणीय, अतीव आह्लादक है और

यह सुवास भी परम प्रीतिकर परम आह्लादक है—

अनुभव पूर्ण भाव करें—

हम उस दिव्यातिदिश्य प्रकाश का उस अनुपम सुवास

का जी भरकर आनन्द ले रहे हैं—

डूबते जाएं, उस प्रकाश और सुवास के आनन्द सागर में—

एक तन्मयता, एक तल्लीनता बना ले—

कितना मन भावन ! कितना अलौकिक प्रकाश है यह !—

इन क्षणों हम आनन्द ही आनन्द में मग्न हैं—

संसार के समस्त तनावों से दूर, समस्त विवादों से अलग,

एकाकी आत्म-रमणता का आनन्द—

और यह आनन्द कृत्रिम नहीं है—

यह चैतन्य का सहज-सदा सहभागी आनन्द है—

ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य चेतना के सहज सहभागी गुण है,

अतः उनका प्रकाश, उनकी सुगन्ध चेतना की सहभागी

सहज अवस्थाएं हैं....

अरे ! कृत्रिम तत्त्वों में वह आनन्द है ही कहां....

जो आनन्द आत्मा की सहज अवस्था में है, वह इन कृत्रिम पदार्थों में कभी भी सम्भव नहीं है

भाव करें....

हमारे शरीर में जल रही मर्करी लाइट का वह सौम्य-शीतल प्रकाश बढ़ता जा रहा है....

हृदय कमल से उठने वाली वह सौरभ बढ़ती जा रही है....

हमारे आस-पास के वातावरण में एक अलौकिक मादकता का भाव गहराता जा रहा है....

हमारी चेतना उस मादकता में सराबोर हो रही है....

वह मादकता नशीले पदार्थों की नहीं....

वह मादकता चेतना की सहजावस्था की है -

हम चारों ओर से सुवास और सुगन्ध से घिरे हुए हैं....

आज हमने एक अद्भुत दिव्यता का अनुपम आत्म-ज्योति का साक्षात्कार किया है....

आज के हमारे ध्यान का आनन्द एक अलग ही प्रकार का आनन्द है"

आज हम जीवन की अद्भुत दिव्यता की यात्रा कर आए हैं....

हमारी यह दिव्यता की अलौकिक छटा बढ़ती चली जाए....

हमारे ज्ञान का प्रकाश निरन्तर ऊर्जस्वित्व होता चला जाए....

हमारे चारित्र्य की सुवास दिग्दिगन्त को सुवासित करती रहे....

हमारी चेतना में ज्ञान और चारित्र्य के प्रति अहो भाव बढ़ता चला जाय....

इस उल्लसित भाव के साथ....

इस कमनीय अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाए....

अपने आप को प्रकाश एव सुगन्ध के घेरे में एकदम हल्का अनुभव करें....

अपने तन, मन एव प्राणों में एक सात्विक तरलता का अनुभव करें"

यह तरलता, यह सात्विकता उच्चकोटि की है....

इस अहोभाव में रममाण होते हुए ध्यान से बाहर आ जाए....

ऊर्ध्वगमन एवं परमात्म-भाव का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव उत्प्रेरक भावों के साथ दोहराएं)
तीव्रतम भाव करें....

हमारे कषायों का विरेचन हो गया है....

हमारे मिथ्यात्व-अज्ञान आदि मूल दोषों का विरेचन हो गया है....

हमारे समस्त विकार क्षीण हो गए हैं....

हमारा मन एक दम हल्का हो गया है ..

आत्मा का हल्कापन सीमातीत हो गया है ...

आत्मा ऐसी हल्की हो गई है कि अब परमात्म-भाव तक

पहुंचने में अधिक श्रम की आवश्यकता नहीं रहेगी ...

कल्पना करें...

इन क्षणों हम किसी शून्य जंगल में वृक्षों के झुरमुट के

बीच एक शिलापट्ट पर बैठे हुए हैं....

हमारे चारों ओर हरियाली ही हरियाली फैली हुई है....

फूलों की मन्द-मन्द सुगन्ध वायु-मण्डल को सुरभित कर रही है....

मन्द-मन्द बयार चल रही है जो तन मन को आल्लादित

करने वाली है ...

कहीं-कहीं, कभी-कभी पक्षियों की चहचहाट के अतिरिक्त

सम्पूर्ण वातावरण में नीरव शांति का साम्राज्य छाया हुआ है....

इन क्षणों हमारी ध्यान मुद्रा बहुत भावपूर्ण हो रही है....

हम बाहर के समस्त द्वन्द्वों-तनावों से एकदम अलग हट गए हैं....

अभी हम समस्त दुनिया से अलग एकाकी आत्मस्थ भाव

में लीन हो रहे हैं ...

“एगोह नत्थि मे कोई” का आगम वाक्य हमारी चेतना

में रममाण हो रहा है—नस-नस में व्याप्त हो रहा है ..

भाव करें....

अभी हम शून्य निर्जन वन में बैठे हुए हैं....

अपने-पराये सभी व्यक्तियों से एकदम दूर एकात्म भावलीन है हम....

तेरे-मेरे की सारी परिधियां टूट गई हैं....

विचारों में व्यापकता-विराटता का संचार हो रहा है....

हमारे चारों तरफ दूर-सुदूर तक वातावरण में नीरव शान्ति छाई हुई है....

हम एक शिलापट्ट पर खुले आकाश में शांत-प्रशांत होकर स्थिरासन में बैठे हुए हैं....

संकल्प करें....

अचानक हमारे शरीर में अद्भुत हल्कापन आ रहा है....

ऐसा हल्कापन, जैसा हमने पूर्व में कभी अनुभव नहीं किया....

गुब्बारे से भी अधिक हल्का हो गया है हमारा शरीर....

अरे ! यह क्या ? हमारा शरीर आसन से ऊपर उठने लगा है....

जैसे हल्की चीज ऊपर उठती है, उसी प्रकार हमारा

शरीर ऊपर उठता जा रहा है....

शरीर अधर हो रहा है....

हमारे शरीर को अब नीचे किसी आश्रय-सहारे की

आवश्यकता नहीं रही है....

वह आसन से लगभग चार ग्रंथल ऊपर अधर हो गया है....

हमारे तन के साथ हमारा मन भी एकदम हल्का होता जा रहा है....

इन क्षणों का हमारे तन और मन का हल्कापन अनुपम है....

भाव करें....

हमारा शरीर ऊपर उठता जा रहा है....

वह निरन्तर ऊर्ध्वगमन कर रहा है....

अहा ! कितने उल्लसित-आनन्द भरे क्षण हैं ये....

हम जैसे आकाश में वद्ध पर्यकासन ही तैरते जा रहे हैं....

ऊपर उड़ते जा रहे हैं....

हमारा यह ऊर्ध्वगमन अत्यन्त आह्लादक, अतीव प्रमोदजनक है....

हम विशाल आकाश में ऊपर उठते ही जा रहे हैं, हम

बहुत ऊंचाइयों पर पहुँच रहे हैं....

चूँकि हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है, अतः

भावात्मक दृष्टि से भी इस समय हमारी चेतना बहुत ऊँचाइयों का स्पर्श कर रही है
द्रव्य और भाव अर्थात् तन और मन से हम ऊपर उठते जा रहे हैं...
अनुभव करें... अपनी ऊपर उड़ती हुई स्थिति का अनुभव करें...
हम आकाश में बहुत ऊँचे उठ गये हैं...
हम ऐसे वायु-मण्डल में पहुँच गए जहाँ चारों ओर सुगन्ध ही सुगन्ध फैल रही है...
हम आत्मिक आनन्द से आप्यायित होते जा रहे हैं...
सहसा हम अघर आकाश में स्थिर हो गए हैं...
हमारी अन्तर् दृष्टि खुल गई है और हमें दूर-सुदूर तक दिखाई दे रहा है...
सहसा हमारी दृष्टि एक अलौकिक, प्रभा-सम्पन्न दिव्य पुरुष पर पड़ती है...
एक आकाशचारी पुरुष दूर-सुदूर से हमारे ओर चला आ रहा है...
उसका सम्पूर्ण शरीर स्वर्ण-कान्ति जैसा चमक रहा है...
चेहरे पर अनन्त सूर्यों से भी अधिक तेज दमक रहा है...
उस तेजस्विता के सामने हमारी दृष्टि चौधिया रही है...
हमारी दृष्टि में चकाचौध उत्पन्न हो रही है...
अहा ! कितनी अनुपम तेजस्विता ! कितना अलौकिक रूप ! कैसी दिव्य छटा ! कितना नयनाभिराम सौन्दर्य !...
मन मुग्ध हुआ जा रहा है...
चेतना आनन्द-विभोर हुए जा रही है...
ओहो ! वह लोकोत्तर आकाश-पुरुष हमारे निकट आता जा रहा है...
उसकी तेजस्विता हमारे लिये असह्य होती जा रही है...
हम उस तेजस्विता में आकण्ठ डूबते जा रहे हैं...
अरे ! वह लोकोत्तर महापुरुष और कोई नहीं परम करुणामूर्ति परम आराध्य हमारे गुरुदेव ही हैं...
आज वे अपने मूल रूप में आ रहे हैं...
हमारी संकुचित दृष्टि ने आज तक उनके आन्तरिक रूप को, उनकी अपरम्पार तेजस्विता को देखा नहीं...
अपने ही परम गुरु के उस दिव्य रूप को प्रतिपल समीप रहते हुए भी हम देख नहीं पाये...

[समीक्षण ध्यानः दर्शन और साधना]

आज यह रूप एक अलग ही आभा लिये हमारी अन्तर्दृष्टि के समक्ष उभर रहा है....

अहा ! वे महापुरुष तो हमारे निकट ही आते जा रहे हैं.... कितनी करुणा टपक रही है—उनकी दृष्टि से....

कितनी सौम्यता व्याप्त हो रही है, उनके चेहरे पर.... सूर्यों का प्रकाश आज इस दिव्य कांति के समक्ष परास्त हो गया है....

चन्द्रमा की सौम्यता आज इस दिव्य प्रभास्वर, शान्त-प्रशान्त छटा के सामने हतप्रभ हो गई है....

ओ हो ! वे महापुरुष तो सहसा हमारे समीप आकर खड़े हो गए उनकी अंगुलिया एवं हथेली के मध्य भाग से तेज किरणें निकल रही है, जो सीधी हमारी चेतना तक पहुंच रही हैं....

हमारी रही सही कलुषता भी उन किरणों की ऊष्मा से भस्म होती जा रही है... हमारी चेतना में अद्भुत विशुद्धि एवं अप्रतिम प्रकाश फैलता जा रहा है....

उस महापुरुष—परम गुरु की दिव्य एव सौम्य दृष्टि से मानो अमृत का निर्भर हो वह रहा है.... वह अमिय धारा हमारी आत्मा को आनन्द से आप्यायित कर रही

अहो ! कितनी करुणा वरस रही है हमारे ऊपर.... हम उस करुणा की अमृतधारा में नहाकर सराबोर हो रहे हैं....

उस दिव्य पुरुष ने अपनी भुजाएं हमारी ओर बढ़ा दी हैं... अरे ! वे हमें अपनी भुजाओं में भर लेना चाहते हैं....

वे हमें अपने अनु रूप ही बना देना चाहते हैं... नहीं, वे हमें अपने मे ही मिला देना चाहते हैं....

एक अस्तित्व में ही समा लेना चाहते हैं... उनकी भुजाएं आगे बढ़ रही हैं.... वे हमारे अत्यन्त निकट आ गए हैं....

और....और उन्होंने हमें अपनी भुजाओं में भर लिया.... आत्मसात् कर लिया....

अहा ! कितने आनन्द के क्षण हैं ये... परमात्म-मिलन के ये अद्भुत क्षण अनुपमेय हैं....

हमारी सम्पूर्ण चेतना में एक अलौकिक भाव भर गया है....
हमारे सम्पूर्ण शरीर में एक 'सनसनाहट' फैल रही है....
परमात्म-भाव का दिव्य-प्रकाश हमारी चेतना में भर गया है....
हमारी नस-नस में रक्त नहीं, अमृत-अमृत दौड़ रहा है....
हमारे रोग के कीटाणु न जाने कहां विलीन हो गए हैं....
भरे ! जहां अमृत धारा ही बहती हो वहां रोगाणु रह
ही कैसे सकते हैं....

और परमात्म-भाव-सद् गुरुदेव की अप्रतिम कृपा के
पश्चात् अमृत के अलावा और मिल ही क्या सकता है....
प्रहो ! हमारी चेतना अद्भुत आनन्द में, अनुपम शान्ति
में सराबोर हो रही है....

सद्गुरुदेव की साक्षात् कृपा दृष्टि तले हमारे तन-मन
सभी कुछ पवित्र हो गए हैं....
तन के रोग और मन के विकार नष्ट हो गए हैं....
अनुपम कृपा बरस रही है, हमारे ऊपर परमात्म-स्वरूप
सद्गुरु देव की....

आज हमारी वाणी मूक हो गई है....
सम्पूर्ण शरीर रोमाञ्चित हो रहा है....
हम सद्गुरु देव की कृपा को शब्दों में व्यक्त करना
चाहते हैं; किन्तु हमें वैसे शब्द ही नहीं मिल रहे हैं....
हमारी वाणी ही नहीं, सोचने की शक्ति भी मूक हो गई है....
इन क्षणों हम अपने आप में लीन हो गए हैं....
स्वयं में खो गए हैं....

हमारी यह आत्मलीनता अतीव गहरी है....
माल्लादक है....
भाव करें....

हम उस दिव्य आकाश पुरुष सद्गुरु देव की भुजाओं में
समाते जा रहे हैं....
सहसा उस स्वर्ण-पुरुष के नेत्रों से निकलने वाली किरणें
धनीभूत होकर एक धार के रूप में बन गई हैं और हमारे प्रवेश केन्द्र-
आज्ञा चक्र के स्थान से हमारे भीतर प्रवेश कर रही हैं....
हमारे शरीर में अलौकिक परमात्म-शक्ति का प्रवेश हो गया है...

हमारे मस्तिष्क में एक अलग ही प्रकार की दिव्यता फैलती जा रही है....

मनोभिराम प्रकाश सम्पूर्ण मस्तिष्क में व्याप्त हो रहा है....
उन दिव्य किरणों से हमारा सम्पूर्ण शरीर आलोकित होता जा रहा है....

अभी हम दुनियाँ के समस्त विचारों से परे हो गए हैं....
केवल प्रकाशमय हो गए हैं....

बाहर का भाव मिटा कि अन्धकार विलीन हुआ....
बाहर का भाव मिटा कि अन्तर् का, परमात्म-भाव का प्रकाश प्रज्ज्वलित हुआ....

अहा ! सद्गुरु के रूप में अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त आनन्दमय परमात्मा हमारे अन्दर बैठ गए हैं....
अभी हमारी चेतना को वह आनन्द प्राप्त हो रहा है कि अब इस स्थिति से बाहर आने का भाव ही नहीं बनता है....
परमात्मा की इस अप्रतिम सन्निधि को छोड़ने को जी ही नहीं करता है....

भाव हो रहा है कि परमात्मा के इस दिव्य रूप को देखते ही चले जाएँ, देखते ही चले जाएँ....
हम अभी अनन्त-अपार आनन्द के सागर में तैर रहे हैं....
भाव करे....

दिव्य द्रष्टा परम गुरु ने हमारे प्रवेश द्वार किंवा दर्शन केन्द्र के द्वारा हमारे भीतर शक्तिपात कर दिया....
और इस शक्तिपात के साथ ही वह दिव्य पुरुष, वह लोकोत्तर व्यक्तित्व हमें अपने भुजपाश से मुक्त कर देता है....
अरे ! अरे !! यह क्या ? वह परम पुरुष हमसे अलग होते जा रहे हैं....

वे हमसे दूर-दूर-मुदूर चले जा रहे हैं....
हम असहाय सी स्थिति में उन्हे जाते हुए अपलक देख रहे हैं....
वह दिव्य दृष्टा हमारी आँखों से ओझल हो रही है....
वह मोहिनी मूरत हमारी दृष्टि से दूर चली गई
अभी हमारे कानों में उस दिव्य पुरुष की एक ध्वनि पड़ रही है"
गहन गम्भीर ध्वनि "अप्पाणं सरणं गच्छ, अप्पाण सरणं

गच्छअप्पाणं सरणां गच्छ और.....वह महान्
 दिव्य-ज्योति हमसे दूर-सुदूर चली गई ...
 वह परम गुरु हमें पुनः अधर आकाश में एकाकी असहाय
 छोड़ कर चले गये....
 नहीं—नही अब हम असहाय कहां रहे ...
 उस महान परोपकारी पुरुष ने हमारे भीतर दिव्य
 शक्तिपात जो कर दिया है....
 हमारी नसों में अब रक्त नहीं अमृत वह रहा है....
 वहां प्रचण्ड शक्ति का धारक विद्युत् प्रवाह वह रहा है....
 अब हम अन्य किसी की नहीं, अपनी शरण में लौट रहे हैं....
 हम अपनी आत्मा की शरण में जा रहे हैं....
 आत्म-शरण के इस अहोभाव से भरे हुए ही हम
 धीरे-धीरे नीचे उतर रहे हैं....
 बहुत धीरे-धीरे आकाश में तैरते से हम नीचे अपने मूल
 स्थान पर पहुंच रहे हैं....
 अब हम एक अनिर्वचनीय आनन्द ^{से} भरे हुए अपने मूल
 स्थान शिलापट्ट पर आ गए हैं....
 आज की ध्यान साधना का यह आनन्द शब्दातीत है
 वर्णनातीत है—अलौकिक है—अनुपम है....
 आज की हमारी ध्यान साधना परमोच्च श्रेणी की ध्यान साधना थी....
 आज हम देहातीत अवस्था में पहुंच गए थे....
 आज हम परमात्म मिलन के द्वार पर पहुंच गये थे....
 अहा ! आज हमारी चेतना कितने आनन्द में डूब गई थी ..
 हमारा यह आनन्द सदा-सदा बना रहे....
 हमारी यह शान्ति शाश्वतता में रूपान्तरित हो जाए....
 इसी भावोन्मेषपूर्ण अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाए
 अपने आपको प्रसन्नचित्त, प्रफुल्लित वदन एव आनन्द
 ऊर्मित अनुभव करे....
 अपने सम्पूर्ण परिवेश को हल्का अनुभव करें....
 आत्मलीनता की गहराई में डुबकी लगाते रहे....



समीक्षण की एक प्रक्रिया— गुणस्थान आरोहण

व्यान मुद्रा बनालें....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अनन्य श्रद्धापूर्ण संकल्प के साथ दोहराएँ....)

हमारा शरीर बहुत अधिक हल्का हो गया है....

हमारा मन भी एकदम हल्का होता जा रहा है....

किन्तु मन में रहा हुआ थोड़ा भी मैल उसे बार-बार भारी कर देता है....

हम साधना के द्वारा मन को हल्का करते हैं; किन्तु २३ घंटों की प्रवृत्तियाँ पुनः-पुनः उसे भारी बोझिल बना देती हैं...

जैसे कोई व्यक्ति कमरे के एक दरवाजे से कचरा बाहर निकालता है और अन्य पाँच खिड़कियों से हवा के साथ पुनः कचरा कमरे में आता रहता है...

यदि खिड़कियाँ खुली हैं तो २३ घंटा ४० मिनट कचरा आता रहता है...

केवल बीस मिनट उसकी सफाई के लिये दिये जाते हैं....

वे बीस मिनट भी पर्याप्त हो सकते हैं यदि नवीन कचरे के आने के द्वारों को बन्द कर दिया जाय....

आज हम उन द्वारों का समीक्षण करेंगे....

समीक्षण ही नहीं, आत्मा में कर्म मैल के आने के द्वारों को बन्द करते हुए क्रमशः ऊर्ध्वारोहण करेंगे....

जिसे ग्रागमिक भाषा में गुणस्थान—आरोहण कहा जाता है....

गुणस्थान आरोहण का अर्थ है आत्मा का क्रमिक रूप से विकास की ओर गतिशील होना....

निचली कक्षाओं में ऊपर उठते हुए ऊपर की कक्षाओं में प्रवेश करते जाना ...

गुणस्थान आरोहण के पूर्व हम आत्मा की अनादि-कालीन मूल स्थिति का समीक्षण करेंगे....

भाव करें...

इस समय हम अपनी ही आत्मा को अज्ञान अन्धकार के चरम छोर परम मिथ्यात्व के निबिड़तम स्थान निगोद में देख रहे हैं....

निगोद की इस अवस्था में हम इतने सूक्ष्म शरीर में हैं ।

जो अणु के असंख्यातवें भाग जितना बड़ा है....

और उस छोटे-से शरीर में हम अनन्त आत्माएं एक साथ एक दूसरे-से घुली-मिली हैं...

हमारे श्वास-प्रश्वास, आहारादि की प्रक्रिया एक ही रूप में चल रही है....

हमारी आत्मा पर इस समय सघनतम अज्ञान का आवरण छा रहा है....

ओ हो !! कितने सूक्ष्म रूप में और कितने कष्ट में हैं हम अभी....

भाव करें....

जैसे किसी एक छोटे-से कमरे में, जिसमें पांच व्यक्तियों के बैठने का स्थान हो वहां, सौ व्यक्तियों को ठूस दिया गया हो....

कितनी पीड़ा होगी उस कमरे में उन सौ व्यक्तियों को....

अरे ! उससे अनन्त गुणाधिक पीड़ा इस निगोद में हम अनुभव कर रहे हैं....

यहां हमें इस सूक्ष्म शरीर को पीड़ा ही नहीं पुनः-पुनः

जन्म-मरण की पीड़ा भी भोगनी पड़ रही है....

नाड़ी के ठपके में अर्थात् एक सैकण्ड में अनेक बार जन्म-मरण हो रहा है....

जन्म-मरण की यह वेदना कितनी दुस्सह है....

अरे ! इस जन्म-मरण की वेदना से भी भयंकर दुःख है,

यहां अज्ञानता का...

इस समय आत्मा का चेतनाश बहुत कम खुला है...

ज्ञानावरणीय और मिथ्यात्व का सघन आवरण इस पर छा रहा है....

यही दशा इस जीव की आदि अवस्था अथवा सबसे निम्न दशा है...

भाव करें....

अपनी आत्मा की इस निम्नतम दशा का हम साक्षात्-

प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं...

ये दुःखद क्षण हमें प्रत्यक्ष लग रहे हैं....

वेदना की इतनी सघनता की 'आह' और 'उफ' करने तक का अवकाश नहीं है....

हमारी आत्मा की यह सबसे निम्नतम दशा है, जहाँ हमें ज्ञान की एक छोटी-सी किरण भी दिखाई नहीं देती....

किन्तु घुणाक्षर न्याय से अथवा गिरि-नदी पाषाण के न्याय से हमारी चेतना में सहसा परिवर्तन होने लगा है.... भाव करें....

अब हमारी अज्ञान-आवृत चेतना में कुछ प्रकाश फैलने लगा है.... यद्यपि यह प्रकाश इतना मन्द-अस्पष्ट है कि इसमें आत्म-बोध नहीं हो पा रहा है....

किन्तु इसे हम आगमिक भाषा में कृष्ण पक्ष के शुक्ल पक्ष में आना कह सकते हैं....

उस निगोद अवस्था से निकल कर अब हमारी आत्मा प्रत्येक वनस्पति में आ गई है....

भाव करें....

अब हमारी चेतना ग्राम की गुठली में जीव के रूप में बैठी है....

अभी हम सुखी नहीं बन गये हैं, फिर भी एक शरीर में अनन्त जीव वाली दशा से तो बहुत ऊपर उठ गये हैं....

अभी हम एक शरीर में, एक ही जीव के रूप में हैं....

फिर भी हमारी यह अवस्था भी अत्यन्त सुपुष्ट अवस्था है....

शास्त्रीय दृष्टि से इसे एकेन्द्रिय वर्ग कहा जाता है....

अनुभव करें कि हमारी चेतना में एक और प्रकाश किरण फूट रही है....

अब हम उस एकेन्द्रिय की निम्नतम श्रेणी से कुछ ऊपर उठकर द्वीन्द्रिय वर्ग में आ गये हैं....

भाव करें कि इस समय हम एक कीड़े के रूप में रंग रहे हैं....

एकदम मन्दगी में लिप्त हमारा तन अत्यन्त मुलायम होते हुए भी अशोभनीय बना हुआ है....

कल्पना करें एक बड़ा कीड़ा हमारे पीछे लगा है अथवा पांच-दस चिड़ियाँ हमारे पीछे लग गई हैं और हम छटपटा कर अपने प्राण बचाने को भाग जाना चाहते हैं....

किन्तु...परन्तु...कहा है वह स्वतन्त्रता और शक्ति, कि हम अपने से बलशाली प्राणियों से वचकर निकल जायें...
लो, हम मर गए हैं...कीड़े के रूप से हमारा उद्धार हो गया है और अब हम चींटी के रूप में उत्पन्न हो गये हैं...
देखें अपने आपको एक चींटी के रूप में देखें...

इन क्षणों हम तीन इन्द्रिय वाले एक प्राणी हैं... चींटी के रूप में हम अपना खाद्य इकट्ठा करने को दौड़ रहे हैं...
हम सड़क पार कर रहे हैं और किसी व्यक्ति का पैर हम पर लग जाता है...

हम तड़प रहे हैं...

अनुभव करें...

हम छटपटा रहे हैं...इधर से उधर घुड़क रहे हैं...

और हमारे प्राण निकल गये...

हम सहज विकास करते जा रहे हैं...

बिना किसी पुण्य के...पहाड़ से गिरने वाले पत्थर की तरह जो घुड़कता-घुड़कता अपने आप गोल मटोल हो जाता है...

बिना किसी कल्पना के वह शालिग्राम बन जाता है...

उसी प्रकार हम भी विकास की ओर बढ़ते जा रहे हैं...

तीन इन्द्रियो से निकल कर हम अब अपने आपको एक मधुमक्खी के रूप में देख रहे हैं...

हमारी यह आत्मा पुष्पो पर मंडरा रही है...

पुष्पों का पराग-रस एकत्रित करने को इधर-उधर दौड़ रही है...

हमारा तन एकदम हल्का-हल्का है और हम निर्वाध

गगन की सैर कर रहे हैं

हम आकाश में उड़ रहे हैं एक मधुमक्खी के रूप में...

हम रस-संचय करके ले आये हैं...

अपने छत्ते में रस एकत्रित कर रहे हैं...

अब क्षुद्र योनि में भी हम प्रसन्न हैं...

अपने कार्य में व्यस्त हैं...

किन्तु सहसा एक मधु एकत्रित करने वाला शिकारी आकर हमारे छत्ते के आसपास आग लगाकर धुआ ही धुआ कर देता है

हम धुएँ के कारण अन्धी हो जाती हैं...

हमारा पूरा-हजारों मक्खियों का परिवार इधर-उधर
अस्त-व्यस्त होकर भागने लगता है...

हमसे बहुत-सी अचेत हो जाती हैं...

बहुत-सी तत्काल मर जाती हैं...

उन मृत्युमुखी मक्खियों में हम भी तड़प-तड़प कर अपने
प्राण दे देते हैं...

किन्तु मरते समय हमारे भीतर वैर का कलुपित भाव
निर्मित हो जाता है...

हम उस पारधी पर अत्यन्त क्रुद्ध हो जाते हैं और मर कर जहरीले विष
के रूप में उसी चार इन्द्रिय वर्ग में उत्पन्न हो जाते हैं...

हमारा वैर भाव उस शत्रु को ढूँढ़ने लगता है...हमारा
कषाय तीव्रतम होता जा रहा है...

हम अपने पूर्व जन्म के शत्रु को नष्ट करे उसके पूर्व ही
उसी शिकारी-पारधी के द्वारा हम मारे जाते हैं...

हमारा द्वेष तीव्रता से बढ़ जाता है...

हम उस चतुरिन्द्रिय योनि से निकलकर पंचेन्द्रिय योनि
में एक सर्प के रूप में जन्म ले लेते हैं...

भाव करें...

वास्तव में हम इन क्षणों एक जहरीले नाग के रूप में हैं...

हम कुछ बढ़े होकर अपने घातक-शत्रु को खोज रहे हैं...

वह हमारा हत्यारा सामने चला जा रहा है और हम
क्रोधारुण नेत्रों से उसकी ओर देख रहे हैं...

हमारा क्रोध प्रचण्ड हो जाता है...

हम तेज फूटकार करते हुए उसके पीछे दौड़ते हैं और
पीछे से उसे डंक मार देते हैं...

वह पीछे मुड़कर हाथ में पकड़े हुए, किसी शस्त्र का हम
पर बढ़े जोरों का प्रहार करता है...

हम तड़फड़ा कर अत्यन्त क्रूर परिणामों के साथ मरकर
एक सिंहनी के गर्भ में उत्पन्न हो जाते हैं...

कल्पना करें...

हम अभी एक सिंहनी के गर्भ में सकुचित अंग पड़े हुए हैं...

गर्भ की भयंकर वेदना का हमें प्रत्यक्ष अनुभव हो रहा है...

हम अभी एक काल कोठरी में पड़े हुए हैं...

हमें अपनी कोई सुध-बुध नहीं है...

और अब हम गर्भ से बाहर निकलकर एक सिंह शावक-
शेर के छोटे से बच्चे के रूप में क्रीड़ा कर रहे हैं...

हम विकसित होकर एक विकराल सिंह के रूप में बन-
भ्रमण कर रहे हैं...

अपने आहार के लिये वन में भ्रमण करते हुए हमें एक
हरिणी अपने बच्चे के साथ भ्रमण करती हुई दिखाई देती है...

और हम उसके पीछे दौड़ते हैं...

क्रूरता का भाव हमारी नस-नस में समाया हुआ है...

सहसा एक शिकारी पीछे से गोली चलाता है और हम
एक भयंकर गर्जना के साथ धराशायी हो जाते हैं...

वास्तव में हम अपने आपको एक तड़फड़ाते सिंह के रूप
में अनुभव करें...

यह क्रम एक दृष्टि से तो चेतना का विकास क्रम है;

किन्तु क्रूरता की दृष्टि से तो पाप की प्रचुरता का क्रम है...

इस रूप में यह आत्मा एकेन्द्रिय-निगोद से निकलकर

विकास क्रम की यात्रा करते हुए पंचेन्द्रिय तक पहुँच गई है...

इस विकास के साथ ही हमारी क्रूरता भी बढ़ती गई है...

हम एकेन्द्रिय से पंचेन्द्रिय जैसी उच्च जाति में पहुँच कर
भी शेर जैसी क्रूर योनि में आ गये हैं...

भाव करें...

हम इस समय एक शक्तिशाली सिंह होकर भी बंदूक की
गोली के शिकार होकर भूमि पर पड़े छटपटा रहे हैं.

चन्द क्षणों छटपटा कर हम मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं...

और वहाँ से मरकर नरक में चले जाते हैं...

वह हमारा शत्रु शिकारी भी मरकर नरक में चला आता है...

एक दूसरे के वंश का बदला हम नरक भूमि में पूरा कर रहे हैं...

दारुण दुःखों के बीच हम एक दूसरे को निरीह दृष्टि से देख रहे हैं...

हमारे विचारों में कोमलता का संचार हो रहा है...

एक दूसरे के प्रति करुणा के भाव फूट रहे हैं...

विचारों में सरलता आ रही है...

हम नरक की अनन्त वेदना को भोग कर अकाम निर्जरा से कम क्षीण
करते हुए वहाँ से निकल कर मनुष्य योनि में आ गये हैं...

इसी प्रकार के विकास क्रम में हम सुकुल आर्य क्षेत्र में पहुँच जाते हैं.
भाव करें...

अब हम एक उच्चकुलीन मनुष्य के रूप में उत्पन्न हो गए हैं—
 संयोगतः हमें वीतराग भगवान् की देशना सुनने का
 सुअवसर प्राप्त होता है और हमारी आत्मा धर्म-श्रवण
 कर सम्यक्त्व-शुद्ध श्रद्धा की ओर उन्मुख होती है...
 हमें आत्मबोध प्राप्त होता है; किन्तु कुछ शंका कुशंकाएं
 बनी रहती हैं...

परिणामतः हम विचारों की डांवाडोल स्थिति में पहुंच जाते हैं।
 इसी अवस्था को आगमिक भाषा में तृतीय मिश्र गुणस्थान कहते हैं...
 यह आत्मा के उत्थान की ओर गतिशीलता का संसूचन है...
 कुछ समय—अर्थात् अन्तर्मुहूर्त तक ही विचारों की यह
 दोलायमान स्थिति रहती है...

धीरे-धीरे हमारे विचारों में विशुद्धता का प्रवेश हो रहा है...
 हमारी अनादिकालीन राग-द्वेष की ग्रन्थि ढीली हो रही है...
 हमारे अव्यवसायो में विशुद्धि का प्रकर्ष बढ़ता जा रहा है...
 अव्यवसायों की इस विशुद्धि स्थिति को शास्त्रीय भाषा
 में यथा प्रवृत्तिकरण कहते हैं...

भाव करें...

हमारे भाव जगत् में एक क्रान्तिकारी परिवर्तन हो रहा है...
 हमारे अव्यवसायों में आत्म-दर्शन की भूमिका का निर्माण हो रहा है...
 वीतराग-वाणी पर चिन्तन करते-करते हमारे विचार
 अभूतपूर्व रूप से विशुद्ध हो रहे हैं...
 ऐसी विशुद्धि जो पूर्व में कभी नहीं हुई
 कल्पना करें...

अभी हमारी चेतना वीतराग उपदेश के गहन चिन्तन में खोई हुई है...
 वह एक-एक शब्द की गहरी चिन्तना में डूबी हुई है...
 भाव विशुद्धि की यह प्रक्रिया अपूर्व करण कहलाती है
 आत्मा में एकदम विशुद्धि बढ़ती जा रही है...
 कर्मों के, मुख्य रूप से मोहनीय कर्म के वृन्द क्षीण होते जा रहे हैं...
 मिथ्यात्व मोह के दलिक तीव्रता से क्षीण हो रहे हैं और
 आत्मा में एक अतीतिक अभूतपूर्व प्रकाश फैलता जा रहा है...
 अब हमारी आत्मा इस स्थिति पर पहुंच गई है कि स्व-
 दर्शन किये बिना नहीं रहेगी और इस भाव-प्रकर्ष को
 अनिवृत्तिकरण कहा जाता है...

भाव करें...तीव्रतम अहोभाव में बहें....

अभी हमारी आत्मा में दिव्य प्रकाश फूट रहा है....

यह देखें...दर्शन मोहनीय कर्म का प्रबलतम क्षयोपशम हो गया है और सम्यक्दर्शन का अनुपम प्रकाश हमारी चेतना में फैल गया है...

हम इन क्षणों में आत्मदर्शन का अपूर्व आनन्द ले रहे हैं ..

हमें स्वयं का बोध-स्वदर्शन हो गया है....

हमारे अनादिकालीन मिथ्यात्व का अवसान हो चुका है....

हमारी चेतना में वीतराग वचनों पर अनन्य आस्था का जागरण हो गया है....

सुदेव, सुगुरु और सुधर्म के प्रति हमारी प्रीति गहरी होती जा रही है ...

जिन वचनों पर श्रद्धा का भाव अटूट एवं गहरा होता जा रहा है....

हम अब विकास क्रम की चौथी कक्षा और अध्यात्म की प्रथम कक्षा में प्रवेश कर रहे हैं ..

इसे ही अविरत सम्यग्दृष्टि, चतुर्थ गुणस्थान कहते हैं....

यही समस्त साधना की पूर्व भूमिका है....

विशुद्ध श्रद्धा भाव ही साधना के प्रति अभिरुचि जागृत करता है ...

हम अब आत्मा के हिताहित को समझने लगे हैं....

हेय-ज्ञेय और उपादेय का बोध हमें अच्छी तरह हो गया है....

हमें जीवादि तत्त्वों का सम्यग्ज्ञान हो गया है....

हमारा अनादि कालीन अज्ञान, मिथ्याज्ञान सम्यग्ज्ञान

के रूप में रूपान्तरित हो गया है ...

हमारे अध्यवसायों में प्रखर विशुद्धि होती जा रही है....

संकल्प करे और यह प्रत्यक्षतः अनुभव करें कि अपनी चेतना में हेय को छोड़ने के और उपादेय को गृहण करने के भाव बढ़ते जा रहे हैं ..

हमारे चित्त में पाप प्रवृत्तियों से वचने के संकल्प उत्पन्न होते जा रहे हैं....

हमारी चेतना अब धर्म की ओर, आत्मशुद्धि की ओर उन्मुख होती जा रही है....

अब आरम्भ-समारम्भ अर्थात् हिंसादि असत् प्रवृत्तियों के प्रति उदासीनता बढ़ती जा रही है....

अब हम देशव्रती अर्थात् पाप प्रवृत्तियों के आंशिक त्यागी बन रहे हैं...

हम अणुव्रतों के स्वीकार के साथ मामाधिक, उपवास
पौषादि धर्म क्रियाओं में रुचिवान् बन रहे हैं...

यही नहीं, हमारा चित्त अब आत्म-धर्म की उपासना में
ही आनन्द मान रहा है...

सासारिक राग-द्वेषात्मक प्रवृत्तियों में मन एकदम उदास
सा रहने लगा है...

धर्म क्रियाओं के प्रति रुचि और रस बढ़ता जा रहा है...

यही अवस्था देशव्रती श्रावक की अवस्था है जो विकास
क्रम की पांचवी कक्षा है, पंचम गुणस्थान है...

इस अवस्था में वीतराग भगवन्तों पर गहरी भक्ति उमड़ती है...

निर्ग्रन्थ गुरुओं के प्रति बहुमान का भाव जागृत होता है और
तीर्थंकरों द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्तों पर अचल आस्था बनती है...
भाव करें...

वास्तव में हमारे भीतर एक गहरी आस्था का जागरण हो रहा है...

हम आत्म-रमणता की साधना में बहुत आनन्द का
अनुभव कर रहे हैं...

हटात् हमारी चेतना में एक उच्चतम भाव का जागरण हो गया है...

अब हम देश-त्यागी जीवन से ही सन्तुष्ट न होकर सर्व-
त्यागी भाव की ओर बढ़ रहे हैं...

यही नहीं, हमारा मन आत्म-स्वरूप की रमणता में
अप्रमत्त भाव में बढ़ रहा है...

इस समय हम जीवन के एक-एक क्षण के मूल्य को समझ रहे हैं...

हमारा सम्पूर्ण ध्यान केवल आत्म-स्वरूप पर ही लगा हुआ है...

हम अभी सर्वत्यागी अप्रमत्त भाव बन गये हैं...

समस्त आरम्भ परिग्रह की गांठों में सर्वथा मुक्त निर्ग्रन्थ
श्रमण भाव में हमारी चेतना रममाण हो रही है...

अभी—इन क्षणों मद-विषय, कषाय, निद्रा और विकल्पा
रूप कोई भी प्रमाद हमारी आत्मा में नहीं है...

हम अभी आत्मा के प्रति सतत जागृत हैं...

किन्तु इस अप्रमत्त भाव में धीरे-धीरे कुछ जिघ्रिषा आ रही है...

अभी हमारी आत्मा अप्रमत्त भाव ही इस सातवीं श्रेणी में

अप्रमत्त संयत गुणस्थान मे थी....

अब वह पुनः नीचे की ओर उतर रही है ...

अभी हमारी आत्मा मे कुछ-कुछ प्रमाद का प्रवेश हो रहा है....

अब हम प्रमत्त संयत रूप छोड़े गुणस्थान मे आ गये हैं....

महाव्रतो की आराधना एव ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य मे

सजगतापूर्वक रमणता बढ़ रही है....

कभी-कभी कुछ खलना हो जाने पर भी साधुचर्या की

आराधना में हमारी रुचि बनी हुई है....

हमारी आत्मा महाव्रतो एव समिति गुप्ति की आराधना

मे आनन्द का अनुभव कर रही है....

तीव्रतम भाव करे कि हम तीर्थंकर भगवन्त के चरणो मे ही

दीक्षित हुए है....

प्रभु के निर्देशानुसार ही हमारी साधना चल रही है ..

कभी-कभी हमारी आत्मा मे प्रमाद का झोका आता है

और हम गिरकर छोटे गुणस्थान मे पहुँच जाते हैं....

किन्तु वीतराग देव की वाणी हमारी भाव विशुद्धि को प्रकर्ष पर

पहुँचा देती है और पुनः हम सातवे गुणस्थान पर पहुँच जाते हैं ..

भाव करे....

हमारे विचारों की प्रकर्षता बढ़ती जा रही है....

वीतराग वाणी हमारे अन्तरग मे गहरी पैठती जा रही है...

हमारी आत्म-जागरण की साधना बहुत गहरी होती जा रही है....

हम अब दुनिया के समस्त पदार्थों-सम्बन्धो से सर्वथा

अनासक्त-अलिप्त हो गए है .

अब हमारे भीतर आत्म-रमणता का रस ही बच गया है ..

भाव करे....

हमारे अध्यवसाय उच्च से उच्च होते जा रहे हैं ..

अरिहन्त प्रभु की देशना हमारी अन्तरग गहराई को छू गई है...

हम बहुत गहरे मे आत्मस्थ होते जा रहे है....

सातवे गुणस्थान के उच्चतम परिणाम मे ही रहसा

हमारी मृत्यु हो जाती है....

हम उच्चकोटि के देवलोक मे पहुँच जाते है ..

अनुभव करे....

अभी हम देवलोक के मानसिक सुखों का उपभोग कर रहे हैं....

हम ऐसे देवलोक में पहुंच गये हैं, जहां देवियों का कोई स्थान नहीं है, केवल भाव रमणता ही रहती है....

उस उच्च देवलोक के अपार भौतिक सुख-भोग में भी हमारी आस्था-वीतराग वाणी पर श्रद्धा अडोल रही है....

अध्यात्म साधना के आधार सम्यग्दर्शन रूप चतुर्थ गुण स्थान पर तो हम यथावत् बने रहे हैं....

हां, चारित्र्य आराधना रूप पंचम आदि गुणस्थानों से तो अवश्य नीचे उतर गये हैं....

हमें इस बात का अत्यन्त आनन्द आ रहा है कि भौतिक सुखों की प्रचुरता में भी हम आत्मभाव अथवा स्वबोध के केन्द्र से बराबर जुड़े रहे हैं....

भाव करें....

इन क्षणों हम चारों ओर से भौतिक, दैविक सुखों की प्रचुरता से घिरे हुए हैं....

हमारे चारों ओर अपार भौतिक वैभव बिखरा पड़ा है....

फिर भी हमारा ध्यान तो अपने आत्मिक वैभव पर ही टिका हुआ है....

अवधिज्ञान की पवित्र ज्योति हमारी चेतना में जगमग कर रही है....

विराट् से विराट् और सूक्ष्म से सूक्ष्म रूप धारण कर

लेने की तथा क्षण भर में हजारों मील की यात्रा कर लेने की क्षमता हमारे भीतर समाई हुई है...

किन्तु किसी भी प्रकार के रूप परिवर्तन की उत्सुकता ही हमारे भीतर नहीं है...

न अवधिज्ञान का उपयोग लगाकर कुछ जान लेने की तमन्ना है....

शक्ति होते हुए भी शक्ति के भोग या उपयोग के भाव तिरोहित हो गये हैं....

आत्मबोध की जागृति ही सतत बनी हुई है....

अब हम अनागत की एक असत्कल्पना में प्रवेश कर रहे हैं...

हम यह जानते हैं कि वर्तमान काल में श्रेणी—आरोहण की प्रक्रिया नहीं हो सकती है....

उपशम श्रेणी या क्षपक श्रेणी के लिये उच्च संघयण की आवश्यकता होती है...

तथापि हम अपनी ध्यान प्रक्रिया में भावों की ऊर्जस्विलता

का आह्वान करेंगे और गुण स्थानों की उच्चता में आरोहण करने का प्रयास करेंगे....

भाव करें .

अब हम उस अपार दैविक ऐश्वर्य से अनासक्त रहते हुए ही वहां से च्युत होकर-मर कर महाविदेह क्षेत्र में उत्पन्न हो गये हैं...

हमें उच्चतम आध्यात्मिक संस्कारों वाले परिवार का सुयोग प्राप्त हुआ है....

बाल्यकाल में ही हमारी आध्यात्मिक रुचि बढ़ती जा रही है....

हमें तीर्थंकर भगवन्तो की वाणी श्रवण का योग यौवन में ही प्राप्त हो गया है....

हमारे भावों की उच्चता-श्रेष्ठता बढ़ती जा रही है....

हम प्रभु चरणों में सम्पूर्णतया समर्पित होकर आत्म-कल्याण के लिये सन्नद्ध हो गये हैं....

हम विशुद्ध साध्वाचार का सजगतापूर्वक परिपालन कर रहे हैं....

हमारे समस्त प्रमाद-जनित भाव नष्ट हो गये हैं....

अप्रमत्त भाव गहराता जा रहा है....

हमारे अन्तरंग विकार नष्ट हो रहे हैं....

आभ्यन्तर एव बाह्य तपो में हमारी अन्तरंग रुचि बढ़ गई है....

अनुभव करें, प्रत्यक्षतः अनुभव करें कि हम अभी तीर्थंकर प्रभु के समक्ष ही ध्यान मुद्रा में अडोल अकम्प भाव से बैठे हुए हैं....

हमारे आर्त्त-रौद्र ध्यान के भाव सर्वथा क्षीण हो गये हैं....

अभी हम धर्मध्यान की उच्च भावनाओं में रमण कर रहे हैं..

एकत्व-अन्यत्व-अशुचित्व आदि द्वादश भावनाओं के

समीक्षण में हमारी चेतना लीन हो गई है....

अब हम इन भावनाओं से भी ऊपर आत्मलीनता में डूबते जा रहे हैं .

भावनाओं की इस उच्चता में हमारे कर्मों के वृन्द के

वृन्द उड़ रहे हैं ..

आत्म विशुद्धि बढ़ती जा रही है....

अध्यवसायों में समरसता का प्रवेश होता जा रहा है ..

हम अब श्रेणी आरोहण की भूमिका पर पहुंच गये हैं...

अर्थात् कर्मों को भीतर दवाते जाने के बजाय उन्हें

समूल नष्ट करते हुए ही आगे बढ़ रहे हैं .

भाव करे...तीव्रतम भाव करे...

हम प्रत्यक्षतः अध्यवसायों की विशुद्धि का अनुभव कर रहे हैं...
विचारों की उच्चता का इतना चढ़ाव अनन्त-अनन्त
काल के जीवन में प्रथम बार हो रहा है...

इसी आधार पर अष्टम गुणस्थान की इस भूमिका को
अपूर्व करण कहा जाता है...

अध्यवसायों की यह विशुद्धि अपूर्व है, अभूतपूर्व है...
अभी कर्मों की स्थिति-काल मर्यादा घटती जा रही है...
कर्मों की फलदायक शक्ति भी अभूतपूर्व रूप से क्षीण
होती जा रही है...

इस समय आत्मा में ऐसी अल्प स्थिति का बन्ध हो रहा
है, जो पूर्व में कभी नहीं हुआ था...

एक तरफ कर्मों की निर्जरा असंख्य गुणित क्रम से बढ़ती
जा रही है, तो दूसरी ओर अशुभ कर्म दलिक शुभ रूप
में अर्थात् पाप कर्म पुण्य रूप में तीव्रता से बदलते जा रहे हैं...
अहा !! विचारों की-भावनाओं की इतनी प्रकर्ष प्राप्त
उच्चता अपूर्व है.....अद्भुत है...

अलौकिक है...

अब तो हमारे विचारों की समरसता के साथ समरूपता
और समता गहराती जा रही है...

अब हमारे विचारों में ताररम्य नहीं साम्य ही बढ़ता जा रहा है...
विचारों की यह श्रेष्ठता किसी अभूतपूर्व उपलब्धि के
बिना नहीं रहेगी...

इसी दृष्टि से इस उच्च स्थिति को नवम अनिवृत्तिकरण
गुणस्थान कहा गया है...

९ कर्मों की निर्जरा और भी तीव्रता से होने लगी है...
हमें अभी अपनी आत्मा एकदम हल्की होती हुई लग रही है...
कर्मों का भार एकदम हल्का होता जा रहा है...
जैसे कोई ऊट नमक के भार को लेकर पानी में बैठ गया
हो और नमक गल-गल कर पानी में बह गया हो...
भार एकदम हल्का हो गया है...

हमारी आत्मा पर से भी कर्मों का भार उतरता जा रहा है...

निर्जरा का स्तर असंख्य गुणित के क्रम से बढ़ता जा रहा है और उसी अनुपात में आत्मविशुद्धि बढ़ती जा रही है... भाव करें...

अब हमारी मोहकर्म की द्वेषात्मक सभी प्रकृतियां क्षीण हो गई हैं... मोह कर्म का बन्ध ही रुक गया है .

अब तो केवल संज्वलन लोभ का उदय ही शेष बचा है . इसी दृष्टि से इस दसवें गुण स्थान को सूक्ष्म सम्प्रदाय नाम दिया है... संसार का हेतु मोह है और वह अत्यल्प रूप में ही उदय में बचा है... अध्यवसायों की विशुद्धि इतनी तीव्रता से बढ़ गई है कि हमारा मोह एकदम क्षय हो गया है... .

सूक्ष्म लोभ भी समाप्त हो गया और हम वीतराग भाव में प्रवेश कर गये...

चूंकि हमने उपशम की प्रक्रिया को नहीं क्षय की प्रक्रिया को ही अपनाया था, अतः उपशान्त मोहनीय रूप ग्यारहवें गुणस्थान को लाघ कर हम सीधे क्षीण मोहनीय रूप बारहवें गुणस्थान में पहुंच गये हैं...

यह वीतराग अवस्था एकदम अपूर्व आह्लादक है...

अरे ! इसके क्षीण होते ही ज्ञानावरणीय, दर्शनावरणीय और अन्तरायकर्म भी क्षीण होते जा रहे हैं...

आज की हमारी आत्म-समीक्षण की यात्रा बहुत भाव-विभोर कर देने वाली बन रही है ...

आत्मिक आनन्द अभिव्यक्ति से परे हो गया है...

यह क्या ! अरे, तीनों कर्म एक साथ समूल नष्ट हो गए ...

हम परम वीतरागी बन गये...

अनन्त ज्ञान और अनन्त दर्शन का सूर्य हमारी चेतना में जगमगा उठा है...

भाव करें...

अभी हम एकदम वीतराग बन गये हैं...

हमारी आत्मा के किसी भी कोने में किसी कोई राग-द्वेष नहीं बचा है...

न क्रोध है, न अहंकार, न माया है और राग-द्वेष, मोह, ममता का क्षय हो गया

और इसके साथ ही अब हम सर्वज्ञ, सर्वद्रष्टा बन गये हैं....
 शुक्ल ध्यान की अपूर्व धारा ने हमें इस स्थिति तक पहुंचा दिया है....
 शुक्ल ध्यान अर्थात् केवल आत्मा का ध्यान, जहां समस्त
 संकल्प-विकल्प नष्टप्राय हो जाते हैं....
 अब तो हम समस्त चराचर के अणु-अणु के द्रष्टा बन गये हैं....
 प्रत्येक पदार्थ हमें हस्तामलकवत् सुस्पष्ट दिखाई दे रहा है....
 प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक पदार्थ की अन्तर्वाह्य सभी
 स्थितियां स्पष्ट परिलक्षित हो रही हैं....
 एक-एक तत्त्व के अनन्त-अनन्त पर्याय हमें स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं....
 अरे ! अब तो, कुछ देखने, सोचने या उपयोग लगाने
 की आवश्यकता ही नहीं है....
 सब कुछ अपने आप ही दिखाई दे रहा है....
 जैसे दर्पण के सामने जाते ही उसमें हमारा प्रतिबिम्ब पड़ता
 है उसी प्रकार हमारी आत्मा एक विशाल सर्वतोमुखी दर्पण हो
 गई है, जिसमें सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रतिबिम्बित हो रहा है
 यही नहीं अनन्त-अनन्त ऐसे ब्रह्माण्ड और भी हों तो उनके प्रतिबिम्बन
 की क्षमता भी हमारी इस वीतराग आत्मा में आ गई है....
 अब तो हम अपने मूल सहज रूप में प्रतिष्ठित हो गये हैं....
 विकल्पों-विकारों के सारे पहाड़ धराशायी हो गये हैं....
 हमारी वीतरागता में संसार का अणु-अणु समाहित हो गया है....
 अब हमारे भीतर स्व-रमणता ही बची है....
 अब हमारे स्वर सहज प्रस्फुटित होने लगे हैं....
 जो किसी राग-द्वेष से प्रेरित नहीं है....
 हम जो कुछ बोल रहे हैं, वह केवल यथार्थ ही होता है....
 उसमें किसी प्रकार का असत्यांश नहीं है....
 चूंकि अब हमारा बोलना स्वकल्याण के लिये नहीं केवल जनकल्याण
 के लिये ही है, उसमें राग-द्वेष का पुट कथमपि असंभव है....
 अब हमारी समता चरम कोटि की हो गई है....
 अब चेतना के किसी भी अंश में विषमता की कोई रेखा नहीं है....
 भाव करे....
 अभी हम वीतरागता के परमानन्द में रममाण हो रहे हैं....
 अब हमारे आयुष्य कर्म के दलिक अल्प बच गये हैं....

किन्तु वेदनीय, नाम और गौत्र कर्म के दलिक अधिक वच गये हैं....
उन्हे समस्थितिक धनाने के लिए हम समुद्घात केवली
समुद्घात कर रहे हैं....

भाव करें....

अब हम अपने आत्म-प्रदेशों को सम्पूर्ण लोक में फैला रहे हैं...
आत्म फैलाव के आठ समय की इस प्रक्रिया को केवली समुद्घात
कहते हैं....

इस प्रक्रिया में प्रथम समय में हम अपने आत्म प्रदेशों
को ऊपर-नीचे दण्ड की तरह फैला रहे हैं...

दूसरे समय में चारों दिशाओं में कपाट की तरह फैला रहे हैं...

तीसरे समय में चारों अन्तरो को भर रहे हैं...

और चौथे समय में मन्थन कर रहे हैं....

वास्तव में अनुभव करें कि हमारे आत्म प्रदेश सम्पूर्ण लोक
में व्याप्त हो गए हैं....

लोकाकाश के प्रत्येक प्रदेश पर हमारी आत्मा का एक-
एक प्रदेश स्थिर हो गया है...

हमारी आत्मा इस चतुर्थ समय में सम्पूर्ण लोक-व्यापी बन गई है....

पंचम समय में अन्तरो को समेटने का कार्य हो रहा है...

षष्ठ समय में कपाट समेटे जा रहे हैं....

सप्तम समय में दण्ड समेटा जा रहा है....

और अष्टम समय में पुनः आत्मस्थ हो गये हैं....

समुद्घात की इस प्रक्रिया के द्वारा हमने वेदनीय, नाम और
गौत्र कर्म को आयु कर्म की स्थिति के बराबर कर दिया है....

अब हम आत्मभाव में ही रममाण हो रहे हैं....

अब हमारी चेतना में शुक्ल ध्यान की धारा गहराती जा रही है....

अभी हम सूक्ष्म क्रिया प्रतिपाती नामक शुक्ल ध्यान में लीन हैं...

मानसिक, वाचिक, कायिक क्रियाओं के स्पन्दन सूक्ष्म से

सूक्ष्म होते जा रहे हैं...

ध्यान की धारा स्वकेन्द्रित होकर अधिक से अधिक गहरी

होती जा रही है...

अब हम शुक्ल ध्यान की सर्वोत्तम श्रेणी व्युपरन क्रिया

निवृत्ति रूप चतुर्थ पाये में रमण कर रहे हैं...

अब हमारे मन, वचन, काया के स्थूल योग रुक गये हैं....

सूक्ष्म योग भी रुकते जा रहे हैं....

अब हमारी चेतना का समस्त योग व्यापार रुक गया है....

अब हम शैलेषीकरण की अडोल-अकम्प अवस्था में पहुँच गये हैं....

पाँच लघु अक्षरों के उच्चारण जितने से काल तक हम

इस स्थिति में रह रहे हैंऔर हठात्....

हमारे अघाती-शेष वचे चारों कर्म एक साथ क्षय हो गये हैं....

हम देह मुक्त हो गये हैं....

अब हमारी आत्मा पूर्णतया शुद्ध-बुद्ध और मुक्त होकर

ऊर्ध्वदिशा में गति कर गई है ...

अब हम सिद्धशिला से ऊपर लोक के अग्रभाग पर स्थिर हो गये हैं....

भाव करें....

अब हम केवल सत्-चित् आनन्दधनमय ही रह गये हैं....

अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन और अनन्त चारित्र के अक्षय कोष....

अनुपमेय आत्मानन्द में सदा-सदा के लिये हमारी आत्मा

निमज्जित हो गई है ..

हम अपार आनन्द के अथाह सागर में डूब गये हैं ...

यह आनन्द जो चेतना का सहज स्वभाव है....

आत्मा का निजी गुण है ... यही हमारी चरम परिणति है....

अहा ! किस अलौकिक सत्ता में हम प्रतिष्ठित हो गये हैं....

शांति और आनन्द के चरमान्त का स्पर्श हमारी आत्मा

के समस्त प्रदेशों में उद्भूत हो गया है ...

सदा-सदा के लिये हम इसी आनन्द में सराबोर बने रहें....

इसी भावपूर्ण तन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जायें ...

अपनी मनःस्थिति में आ जायें ...

भाव करें ...

जैसे किसी आनन्दपूर्ण स्वप्न-लोक से हम बाहर आ गये हैं....

हम स्वप्न जनित आनन्द से आप्यायित हो रहे हैं....

ध्यान से बाहर आ जायें....

प्रकृतिस्थ हो जायें



३० गुरु-पद समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव उल्लसित भावों के साथ दोहराएं)

अब तक हमने आत्मा, तन और मन को बहुत हल्का बना लिया है....

हमें प्रतिपल-प्रतिक्षण हल्केपन का गहरा अहसास होने लगा है....

हमारे प्रत्येक दैनिक कर्म में उस हल्केपन का अनुभव होने लगा है....

अब वह हल्कापन ध्यान मुद्रा काल तक ही सीमित नहीं

रहा है, अपितु वह साविकालिक हो गया है .

किन्तु यह निर्विवाद सत्य है कि हमें इस हल्केपन की

अनुभूति समीक्षण ध्यान के माध्यम से हुई है ...

और यह ध्यान पद्धति हमें एक महान् ध्यान योगी, समीक्षण

ध्यान साधना पद्धति के उद्गाता महागुरु के द्वारा प्राप्त हुई है .

उस परम गुरु की उपकृति को हम जन्म-जन्मान्तर तक

विस्मृत नहीं कर सकते हैं....

गुरु चरणों की अनन्त-अनन्त उपकृति हमारे जीवन पर है....

गुरु के उपकारों को शास्त्रकारों ने दुष्प्रतीकार्य ऋण के

रूप में माना है....

गुरु चरणों में सर्वस्व समर्पण कर देने पर भी उस ऋण

से मुक्त नहीं हुआ जा सकता है....

तथापि आज हम अपने देह के प्रत्येक अंग पर गुरु चरणों का स्मरण

कर इस तन का अणु-अणु गुरु चरणार्पित करने का भाव करेंगे ..

आज की हमारी ध्यान साधना उपकृति के स्मरण एवं

उससे मुक्त होने के प्रयास की साधना होगी....

हमारी इस चेतना पर गुरु चरणों का उपकार अनन्त-

अनन्त है—शब्दातीत-वर्णनातीत है....

गुरु तत्त्व परम आराध्य तत्त्व है ...

परमात्त्व तत्त्व से भी अधिक महिमा गुरु तत्त्व की गायी गई है—
क्योंकि गुरु चरणों की स्मृतिमात्र से समस्त भ्रान्तिया
निर्मूल हो जाती हैं....

जीवन एक व्यवस्थित दिशा की ओर गतिशील हो जाता है....

गुरु शब्द की व्याख्या करते हुए कहा गया है....

‘गु’ शब्दस्तु अन्धकारः ‘रु’ शब्दस्तु निरोधकः ।

अन्धकार निरोधत्वात् ‘गुरु’ शब्द इत्युच्यते ॥

अर्थात् गुरु हमारे अनन्त-अनन्त काल के अज्ञान अन्धकार
को चीर देते हैं....

गुरु वह दीपक है, जो हमारे अन्तर-बाह्य दोनों को
प्रकाशित कर देते हैं....

गुरु वह काम, कुम्भ है, जो सर्व कामनाओं को सन्तुष्टि
प्रदान करते हैं....

गुरु वह चिन्तामणि है, जो सर्व मनोरथों को परिपूरित करते हैं....

गुरु वह कल्पवृक्ष है, जो सर्वकल्पनाओं को साकार रूप
प्रदान करते हैं....

सर्व सौख्य प्रदायी गुरु की महिमा अपरम्पार है....

गुरु शिष्य के लिए सर्वात्म रूप होते हैं....

वह समय-समय पर एक मानव रूप में बाह्य और एक
मार्गदर्शक के रूप में शिष्य के भीतर व्याप्त होते हैं....

गुरु ज्ञान रूप से शिष्य की आत्मा में निवास करते हैं....

और इस रूप में गुरु समस्त चराचर में संव्याप्त रहते हैं....

वे समस्त चराचर जगत् के कल्याण के लिये साधना-

मार्ग, मुक्ति-मार्ग का प्रवर्तन-प्रकाशन करते हैं....

उन्हीं के द्वारा हमें अलौकिक ज्ञानदृष्टि प्राप्त होती है .

वे परमोपकारी भवतारक-उद्धारक होते हैं....

अतः आज हम अनन्त-अनन्त उपकृति के केन्द्र गुरु चरणों
का ध्यान कर रहे हैं....

किन्तु यह ध्यान किसी बाह्य स्थित गुरु का नहीं अपने
ही अन्तर में व्याप्त गुरु का....

अर्थात् हम अपने ही अंग-प्रत्यंग में गुरुत्व की भावना से ध्यान करेंगे....

भाव करें....

हम अभी एकान्त शान्त वातावरण मे चित्त विकारों से परे होकर उपशान्त भावों में लीन बैठे हैं...

अभी हमारे बाहर के समस्त विकल्प क्षीण हो रहे हैं....
अभी हमारा ध्यान सर्व देव, सर्वतन्त्र, सर्वमन्त्र, सर्वसन्त-
मय गुरु चरणो पर ही टिका हुआ है...
हमारा तन अनन्त आराध्य गुरु चरणों के प्रति नमस्कार की मुद्रा मे स्थित है....

हम इस समय गुरु के सर्वमय-विश्वात्म रूप को देख रहे हैं, उन्हें भावपूर्ण वन्दन कर रहे हैं, अनन्त-अनन्त प्रणाम कर रहे हैं....

अब हम अपने ही शरीर को गुरुत्व के रूप में आरोपित, कल्पित या प्रतिष्ठापित कर रहे हैं....

भाव बनाएं—जैसे तिल के अणु-अणु मे तेल व्याप्त है, उसी प्रकार हमारे अणु-अणु मे परम गुरुत्व सव्याप्त है...
जैसे तन्तु-तन्तु मे वस्त्र और वस्त्र में तन्तु व्याप्त है, उसी रूप मे हम गुरु मे व्याप्त हो रहे हैं...

जैसे मिट्टी और घट का सम्बन्ध है, उसी प्रकार हमारा और गुरुत्व का सम्बन्ध है..

भाव करें..

इन क्षणो हम गुरु मय ही हो गये हैं....

अब अपने शरीर के प्रत्येक अंग को गुरु चरणो मे अर्पित करके उन पर गुरुत्व का ध्यान करने का प्रयास कर रहे हैं....

हम अपने सिर से लेकर पैर के अगुष्ठ तक समस्त अंगों के लिये यह भाव करेंगे कि ये सब अंग गुरु के ही हैं....

संकल्प करे ..

हम अपने हाथ से अपने सिर का स्पर्श कर रहे है और इन भावों मे बह रहे है कि यह सिर मेरा नहीं, उन परम गुरु का ही है.

फिर कपाल का स्पर्श कर भाव करे यह कपाल गुरु का ही है....
दोनों आंखो का स्पर्श कर हम भाव कर रहे है, ये नेत्र

उन्ही आराध्य गुरु भगवन्त की आखे हैं .

सभी दृश्यों के गुरुदेव ही द्रष्टा है....

इसी प्रकार दोनों कान, नाक, जिह्वा, दोनों

स्कन्धों का स्पर्श कर भाव करे कि ये सब

हमारा सब कुछ तो उन्हें ही समर्पित है....

दोनों भुजाएं, दोनों हाथ, हथेलियां, अंगुलियां, छाती (सीना) पीठ, पेट, हृदय-कमल आदि-आदि अंगों का स्पर्श करते हुए हम भावना करें कि ये सब अंग गुरु भगवन्त के ही हैं....
दोनों जंघाएं, घुटने, पिण्डलियां, दोनों पैर, पैर की अंगुलियां, अंगूठे सब गुरुचरणार्पित ही हैं....

अरे ! यह सम्पूर्ण जीवन और जीवन की समस्त गति-विधियां गुरुवर को ही अर्पित हैं...

यह जीवन ही नहीं, हमारा तन, मन और प्राण सभी गुरु चरणों में समर्पित है....

जीवन के समस्त क्रिया-कलाप गुरु-प्रेरणा से ही स्पन्दित संचरित हैं...
मन में गुरु चरणों की ही अनुगूँज है....

हमारे अणु-अणु में गुरु चरण ही व्याप्त है, अतः भाव करें कि सब कुछ गुरु के हैं, गुरु के हैं, गुरु के हैं....

हमारे हृदय कमल पर परम गुरु विराजमान हैं....

वहां उन्हीं का सर्व सत्तापूर्ण अधिकार स्थापित हो गया है....
गुरु ही हमारे परम आराध्य देव हैं....

गुरु ही हमारे श्रद्धेय, परम उपास्य प्रभु हैं...

अरे ! ओर कौन गुरु है....हम स्वयं ही तो गुरुमय हो गये हैं...
भाव करें....

गुरु अंग स्मरण की इस भाव प्रक्रिया को हम एक बार पुनः दोहरा रहे हैं....

किन्तु इस बार हमारा अंग स्मरण का ध्यान व्युत्क्रम से होगा....
पहले हमने मस्तिष्क से प्रारम्भ किया था....

अब हम पैर की अंगुलियों से प्रारम्भ कर रहे हैं...
भाव करें....

हमारा शरीर गुरुत्व धारण कर रहा है....

अपने हाथ से पैर की अंगुलियों का हम स्पर्श कर रहे हैं, किन्तु यह स्पर्श हमारी अंगुलियों का नहीं वह गुरु की अंगुलियों का स्पर्श है...

इसी प्रकार गुरुत्व के ध्यान के साथ पांव, पिण्डलियां, घुटने, जंघाएं, पेट, पीठ, हृदय, गर्दन, दोनों हाथों की

ग्रंथलियां, दोनों हाथ, दोनों कंधे सबकुछ गुरु के हैं, गुरुमय है, गुरुत्व भाव से संव्याप्त है....

मुंह, जिह्वा, होंठ, नाक, दोनों कान, दोनों आंखें और ललाट, मस्तिष्क सबका स्पर्श हमें गुरुत्व से अनुप्राणित कर रहा है....

गुरुत्व के इस स्पर्श में कितनी कमनीयता है ।

कितनी सौम्यता, कितनी आह्लादकता है ।

अहो ! कितना अहोभाव भरा स्पर्श है गुरुत्व का ?

भाव करें....

जैसे हमारा अस्तित्व ही मिट गया है....

केवल गुरुत्व का अस्तित्व ही शेष बच गया है....

और वह गुरुत्व भी आधा-अधूरा संकोच भरा नहीं, वह

परमात्म भाव से अनुप्राणित लोकान्तव्यापी स्पर्श है....

हमारी आत्मा विश्वात्म रूप में विस्तृत-व्याप्त होती जा रही है .

हमारे चैतन्य के प्रत्येक प्रदेश में गुरु ही गुरु विद्यमान है....

हमारे नेत्रों की ज्योति, में हमारी श्रवण शक्ति में और आस्वाद

इन्द्रिय में गुरु ही द्रष्टा, श्रोता और भोक्ता बन कर बैठे हुए हैं....

हमारा भोजन हम नहीं गुरु ही कर रहे हैं....

अरे ! सब कुछ गुरु के प्रति समर्पित हो गया है, तो फिर

हमारा बचा ही क्या है....

सर्वत्र, सब कुछ नानेशमय-नानेशापित ही हो गया है ...

अहा ! आज की इस सर्वात्म समर्पणा का आनन्द अनुपम है....

यह व्यक्ति रूप से अस्तित्व का मिटना और गुरुत्व की

समष्टि में विलीन हो जाना अलौकिक है....

आज हम न जाने किस अमृत के आस्वाद में डूब गये हैं

कि उसे छोड़ने की इच्छा नहीं होती....

आज न जाने समर्पण के किस सागर में तैर रहे हैं कि

बाहर निकलने को ही जी नहीं करता....

अरे ! आज हम न जाने किस दिव्य-लोक की यात्रा कर

रहे हैं कि पुनः लौटने का भाव ही नहीं होता है....

हमारी इस यात्रा में हमारे रोम-रोम में गुरु नानेश की

संव्याप्ति हो गई है....

आज हमने समर्पणा के वास्तविक आनन्द का अनुभव किया ..

आज हमने समर्पणा को आत्मसात् कर लिया है...

आज हमने समर्पणा के भाव को गहराई से समझा है...

अरे ! यह समर्पणा कहाँ हुई ? यह हमने अपने को ही गुरुत्व रूप में बदल लिया है....

गुरुत्व की उस परम आर्हती-ज्योति को स्वयं में समा लिया है...

हमारा यह अद्भुत दर्शन, स्पर्श और समर्पण बहुत गहरा होता जाय....

हम इस समर्पण के सागर में खूब डूबते जाएं....

इसी अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाएं....

एक अलौकिक, अनपेक्षित, संतृप्ति का अनुभव करते हुए ध्यान से बाहर आ जाएं....

अपने आपको एकदम गुरुवत्-गुरुमय अनुभव करें....

चारों ओर अपने परिवेश को गुरुत्व की ओजस्विता से भावित अनुभव करें....

प्रकृतिस्थ हो जाएं....



ग्रन्थ में प्रयुक्त पारिभाषिक शब्द

समीक्षण—सम्यक् प्रकार से समता पूर्वक देखना समीक्षण कहलाता है अथवा ध्यान की एक नूतन विधा, जिसका आचार्य श्री नानेश ने प्रतिपादन किया ।

आगम—आप्त पुरुष द्वारा कथित, गणधर द्वारा ग्रथित, मुनियों द्वारा अनुमोदित ग्रंथ आगम कहलाता है ।

निर्वन्द—पाप से रहित ।

आरा—जैन काल गणना में काल खण्ड सूचक एक शब्द ।

वज्र ऋषभ नाराच संहनन—हड्डियों की मजबूती । वज्र का अर्थ है कीला, ऋषभ का अर्थ है वेष्टन पट्ट और नाराच का अर्थ है दोनों ओर से मर्कट बन्ध । जिस संहनन से दोनों ओर मर्कट बन्ध से हड्डियां जुड़ी हो उन पर पट्ट की आकृति वाली हड्डी का चारो ओर से वेष्टन हो और उनको दृढ़ करने वाला कीला भी हो हड्डियों की ऐसी मजबूत रचना को वज्रऋषभ नाराच संहनन कहते हैं ।

सस्थान—शरीर की विविध आकृतियां, जिन्हें जैनागमों में स्थूल रूप में छः भागों में विभक्त किया है ।

शुक्ल ध्यान—जैनागमों में वर्णित ध्यान के चार भेदों में से एक भेद । आत्मा के सर्वोत्तम विचार भाव ।

धर्म ध्यान—तत्त्वों और श्रुत चारित्र्य रूप धर्म के सम्बन्ध में सतत चिन्तन धर्म ध्यान कहलाता है ।

आर्त ध्यान—ऋतु अर्थात् दुःख के निमित्त या दुःख में होने वाला ध्यान आर्त ध्यान है । अथवा दुःखी प्राणी का ध्यान आर्त ध्यान है । अथवा मनोज्ञ वस्तु के वियोग और अमनोज्ञ वस्तु के संयोग के कारण होने वाला चित्त विक्षोभ आर्त ध्यान है ।

रौद्र ध्यान—क्रूर और कठोर वृत्ति के व्यक्ति की हिंसा भूठ चोरी और विषय संरक्षण के लिये जो सतत चित्त प्रवृत्ति होती है वह रौद्र ध्यान है ।

आश्रव—योग के निमित्त से शुभ या अशुभ कर्मों का आत्मा में आगमन होता है अतएव योग को आश्रव कहते हैं । अथवा योग—मन, वचन और शरीर की प्रवृत्तियों से आत्मा के प्रति कर्मों के आगमन की प्रक्रिया ।

उत्तराध्ययन सूत्र—भगवती सूत्र—जैनागमों के नाम ।

सूक्ष्म—जीवों का वह समूह जिनका शरीर चर्म चक्षुओं से दिखाई न दे ।

वावर—जीवों का वह समूह जिनका शरीर चर्म चक्षुओं से दिखाई दे ।

त्रस—चलने फिरने वाले द्वीन्द्रियादि प्राणी ।

स्थावर—ऐसे जीव जो एक स्पर्श इन्द्रियावाले हों और चल फिर नहीं सकते हों ।

वीतराग—जो राग द्वेष से रहित हो गया वह वीतराग है ।

रस परित्याग—खाद्य पदार्थों में से रसीले, पौष्टिक, स्वादिष्ट पदार्थों का त्याग करना रस परित्याग नामक तप है ।

काया क्लेश—जो साधक श्रम युक्त तप से अपने शरीर, इन्द्रिय और मन को कसते हैं, अपनी सुकुमारता का त्याग करते हैं, आत्म निग्रह हेतु विभिन्न प्रकार के शारीरिक क्लेशों को आनन्द के साथ सहन करते हैं, वह उनका काया क्लेश तप है ।

चतुर्विध संघ—भगवान् महावीर के साधकों की एक श्रेणी जिसमें चार घटक होते हैं—साधु-साध्वी, श्रावक श्राविका ।

प्रासुक—मुनि जीवन के भोजन ग्रहण विधि में प्रयुक्त एक शब्द जो जीव रहित पदार्थ का द्योतन करता है ।

सम्यग् दृष्टि—जिसको दर्शन मोहनीय कर्म का उपशम क्षय या क्षयोपशम होने पर जीवादि तत्त्वों की यथार्थ श्रद्धा उत्पन्न होती है उसे सम्यग् दृष्टि कहते हैं ।

वेदना—सुख और दुःख का अनुभव होना वेदना कही गई है ।

उपशम भाव—कर्मों के उपशम से जो आत्म शुद्धि होती है वह उपशम भाव है । जैसे जल में फिटकरी डालने से मूल नीचे बैठ जाता है और जल स्वच्छ हो जाता है वैसे ही सत्तागत कर्म का उदय जब बिल्कुल रुक जाता है तब उपशम रूप शुद्धि होती है वह उपशम भाव है । आत्मा के अध्यवसायो की एक अवस्था विशेष ।

क्षायिक भाव—कर्म के आत्यन्तिक क्षय से प्रकट होने वाला आत्मा का मौलिक भाव ।

निर्जरा—कर्मों का एक देश से आत्मा से अलग होना निर्जरा कहलाता है ।

आत्म-प्रदेश—आत्मा के सूक्ष्मतम अविच्छेद असह्य घटक ।

स्कन्ध—अनन्त परमाणुओं के पिण्ड को स्कन्ध कहते हैं अथवा स्कन्ध एक वस्तु का नाम है । स्कन्ध बद्ध समुदाय रूप होते हैं और वे अपने कारण द्रव्य की अपेक्षा से कार्य द्रव्य रूप और कार्य द्रव्य की अपेक्षा से कारण द्रव्य रूप होते हैं । जैसे द्विप्रदेश आदि स्कन्ध परमाणु आदि के कार्य हैं और त्रिप्रदेश आदि के कारण हैं ।

रूप मय—अपने सौन्दर्य का अभिमान करना रूपमय है ।

सागरोपम—१० कड़वा कोड़ी पत्योपम का एक सागरोपम होता है अथवा असंख्यात वर्षीय एक काल खण्ड ।

अपवर्तन—बद्ध कर्मों की स्थिति तथा अनुभाग में अध्यवसाय विशेष से कमी कर देना अपवर्तन है ।

संक्रमण—एक कर्म रूप में प्रकृति, स्थिति, अनुभाग और प्रदेश का अन्य सजातीय कर्म रूप में बदल जाना संक्रमण कहलाता है । बन्धी हुई कर्म प्रकृतियों के सजातीय प्रकृतियों के रूप में बदलने की एक प्रक्रिया ।

मिथ्यात्व—जिस कर्म के उदय में जिन प्रणालि तत्त्व के प्रति अश्रद्धान या विपरीत श्रद्धान हो वह मिथ्यात्व है । अथवा मिथ्या मोहनीय कर्म के उदय से जिन वचन में अरुचि होना है ।

क्षयोपशम—कर्म सिद्धान्त की एक प्रि उदा

आये हुए कर्म दलिक का क्षय और उदय में न आए को उपशान्त कर देना क्षयोपशम कहलाता है ।

चारित्र मोहनीय—जिस कर्म के उदय से शुद्ध आचरण का घात होता है वह चारित्र मोहनीय है अर्थात् आत्मा की चारित्रिक शक्ति को दबाने वाला कर्म ।

दर्शन मोहनीय (मिथ्यात्व मोहनीय)—जिस कर्म के उदय से आत्मा के शुद्ध स्वरूप को नहीं समझा जा सके वह दर्शन मोहनीय है अर्थात् आत्मा की दर्शन शक्ति को दबाने वाला कर्म ।

बन्ध—कर्म पुद्गलों का आत्म-प्रदेशो के साथ एकमेक होना बन्ध कहलाता है ।

भेद विज्ञान—देह और आत्मा की भिन्नता का अन्तर बोध ।

अध्यवसाय - आत्मा के परिणाम अथवा विचार ।

वीरासन—कुर्सी पर बैठे हुए पुरुष के नीचे से कुर्सी निकाल लेने पर जो अवस्था होती है वह वीरासन है ।

अम्बकुब्जासन--सिर नीचे और पैर ऊपर रखना अम्बकुब्जासन है ।

गोदुहासन—गाय को दुहते समय जो आसन होता है वह गोदुहासन है ।

कषाय—आत्म गुणों को कपे नष्ट करे, अथवा जिसके द्वारा जन्म मरण रूप संसार की प्राप्ति हो अथवा जो सम्यक्त्व, देशचारित्र, सकल चारित्र और यथाख्यात चारित्र को न होने दे वह कषाय कहलाती है ।

कषाय मोहनीय कर्म के उदयजन्य, संसार वृद्धि के कारण रूप मानसिक विकारों को कषाय कहते हैं ।

समभाव की मर्यादा को तोड़ना, चारित्र मोहनीय के उदय से क्षमा, विनय, संतोष आदि आत्मिक गुणों का प्रकट न होना या अल्पमात्रा में प्रकट होना कषाय है ।

निगोद—जीवों का वह समूह विशेष जो अनादिकाल से वनस्पति की एक ही अवस्था में रहता आ रहा है ।

स्थितिघात—कर्मा की दीर्घ स्थिति को अपवर्तनाकरण द्वारा घटा देना स्थितिघात है अर्थात् कर्मा की पूर्व बद्ध स्थिति काल मर्यादा को कम कर देना ।

अपवर्तनाकरण—जिस वीर्य विशेष से पहले बन्धे हुए कर्म की स्थिति तथा रस घट जाते हैं उसे अपवर्तनाकरण कहते हैं । कर्म सिद्धान्त की प्रक्रिया विशेष ।

यथाप्रवृत्तिकरण—अनादिकाल से परिभ्रमण करता हुआ जीव पर्वतीय नदी के पत्थर की भाँति दुःख सहते-सहते स्नेहिल और चिकना बन जाता है । परिणाम शुद्ध के कारण जीव आयु कर्म के सिवाय शेष सात कर्मों की स्थिति पल्योपम के असंख्यातवे भाग कम एक कोड़ा कोड़ी सागरोपम जितनी कर देता है, इस परिणाम विशेष को यथा-प्रवृत्तिकरण कहते हैं अथवा आत्मा के ग्रह्यवसाय-विचार विशेष को यथाप्रवृत्तिकरण कहते हैं ।

रसघात—बंधे हुए ज्ञानावरण आदि कर्मों की फल देने की तीव्र शक्ति को अपवर्तनाकरण के द्वारा मन्द कर देना अर्थात् कर्मों की फलदायक शक्ति को घटाने की एक प्रक्रिया ।

गुण श्रेणी—कर्म सिद्धान्त का एक पारिभाषिक शब्द, अर्थात् जिन कर्म दलिको का स्थितिघात किया जाता है उनको समय के क्रम से अन्तर्मुहूर्त में स्थापित कर देना गुण श्रेणी है, अथवा ऊपर की स्थिति में उदय क्षण से लेकर प्रति समय असंख्यात गुणे-असंख्यात गुणे कर्म दलिकों की रचना को गुण श्रेणी कहते हैं ।

गुणासक्रमण—कर्म बन्धन के समय होने वाली एक प्रक्रिया विशेष । पहले की बन्धी हुई अशुभ प्रकृतियों को वर्तमान में बधने वाली शुभ प्रकृतियों के रूप में परिणत कर देना ।

अपूर्व स्थिति बन्ध—पहले की अपेक्षा अत्यन्त अल्प स्थिति के कर्मों को बाधना ।

अन्तिवृत्ति करण—आत्मा का वह परिणाम जिनके प्राप्त होने पर जीव अवश्यमेव सम्यक्त्व प्राप्त करता है, स्वरूप को समझ लेता है ।

अनंतानुषधी कषाय—जो कषाय अत्यन्त नाश हो, जिनके कारण जीव को अनन्त काल तक संसार में अन्वेषण करना पड़े, वे

कषाय अनंतानुबंधी कहे जाते हैं । ये अनंतानुबंधी क्रोध, मान, माया, लोभ, सम्यक्त्व के घातक और बाधक होते हैं ।

मति अज्ञान—मिथ्या दर्शन के उदय से होने वाला विपरीत मति उपयोग रूप ज्ञान मति अज्ञान कहलाता है अथवा पांच इन्द्रिया और मन से होने वाला मिथ्यादृष्टि का ज्ञान ।

श्रुत अज्ञान—मिथ्यात्व के उदय से सह चरित श्रुतज्ञान । पांच इन्द्रिया और मन से शब्दोल्लेख की शक्ति से युक्त मिथ्यादृष्टि का ज्ञान ।

ज्ञानावरणीय कर्म—जो आत्मा के ज्ञान गुण को आच्छादित करे वह ज्ञानावरणीय कर्म है ।

अरिहन्त—(१) जिन्होंने चार घनघाती कर्मों को नष्ट कर दिया है, वे अरिहन्त हैं ।

(२) अहं धातु का ग्रंथ-योग्य होना है, जो वन्दन, नमस्कार के योग्य है अथवा जो मुक्ति-गमन की योग्यता रखती है वे महान् आत्माएं अरिहन्त कहलाती हैं ।

(३) जिस आत्मा के ज्ञान दर्पण में विश्व के समस्त चराचर पदार्थ प्रतिभासित होते हैं, जिससे विश्व का कोई रहस्य छिपा नहीं है, वह महान् आत्मा अरिहन्त पद पर प्रतिष्ठित होती है ।

आशातना—ज्ञानियों की निंदा करना, उनके बारे में भूढ़ी बातें कहना, मर्मच्छेदी बातें लोक में फैलाना उन्हें मार्मिक पीड़ा हो, ऐसा कपट जाल फैलाना आशातना है ।

सम्यक्त्व—वीतराग एवं वीतराग प्ररूपित तत्त्वों पर ग्राम्भा होना एव आत्म स्वरूप की प्रतीति होना सम्यक्त्व है ।

गोत्रकर्म—ग्राह्य मूल कर्म प्रकृतियों में से एक कर्म प्रकृति । जिस प्रकार कुम्भकार छोटे बड़े या ऊँचे नीचे वर्तन बनाता है इसी प्रकार यह कर्म जीव को छोटे बड़े या ऊँचे नीचे रूप में रहने को बाध्य करता है ।

पुण्य प्रकृति—जिस प्रकृति का विपाक-फल शुभ होता है ।

अनशन—ग्रसन, पान, खादिम, म्वादिम चारों प्रकार के आहार का त्याग करना अनशन है अथवा जैनागमों में वर्णित वारह तपों में से एक तप ।

ऊनोदरी—आहार, उपधि और कपाय को न्यून करना अर्थात् आवश्यकता से कम उपयोग करना ऊनोदरी है ।

दर्शनावरणीय कर्म—जो कर्म आत्मा के दर्शन स्वभाव को आच्छादित करे सामान्य ज्ञान को आवृत करे वह दर्शनावरणीय कर्म है ।

देशविरति—आंशिक रूप में ग्रहिसादिव्रतों का पालन करना देशविरति धर्म है ।

सर्वविरति—सब प्रकार के सावद्य योगों से, पाप कार्यों से विरत होना सर्वविरति धर्म है ।

प्रायुष्य कर्म—यह कर्म आत्मा की स्वतन्त्रता को प्रतिवर्धित करता है । जैसे कारागार में पड़ा हुआ व्यक्ति अपनी स्वतन्त्रता को खोकर बन्धन में पड़ा रहता है इसी तरह यह कर्म आत्मा को अमुक काल के लिये एक भव में रोक कर रखता है ।

अनन्तवीर्य सम्पन्नता—आत्मा की अनन्त शक्ति ।

अव्यवहार राशि—जीवों का वह समूह जो अनादि अनन्त काल से निगोद की एक ही दशा में पड़ा हुआ है । कभी भी स्थूल व्यवहार में आने वाले जीव समूहों में नहीं आया हो ।

सामायिक साधना—जैन साधना पद्धति की एक प्रक्रिया जिसमें ४८ मिनट तक समस्त पाप वृत्तियों का परित्याग करके आत्म-रमणता में लीन रहना होता है ।

अकाम निर्जरा—सम्यग्दृष्टि भाव के अभाव में निर्जरा की भावनाओं के बिना सहज रूप से या अज्ञान तपादि में होने वाला कर्मों का आशिक क्षय ।

तेजस् शरीर—तेजस् पुद्गलों से बना हुआ सूक्ष्म शरीर तेजस् कहलाता है । आहार के पाचन का हेतु तथा तेजोनेश्या और जीतल-लेश्या के निर्गमन का हेतु जो शरीर है वह तेजस् शरीर कहलाता है ।

कामंण शरीर—कर्मों का बना हुआ सूक्ष्म शरीर कामंण शरीर कहलाता है, अर्थात् जीव के प्रदेशों के साध लगे हुए आठ प्रकार के कर्म पुद्गलों को कामंण शरीर कहते हैं ।

आौबारिक शरीर—जिस शरीर को तीर्थंकर आदि महापुरुष धारण करते हैं, जिसमें मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है, जो आौबारिक

वर्गणाओं से निष्पन्न मांस, हड्डी आदि अवयवों से बना होता है, जो स्थूल है, वह औदारिक शरीर कहलाता है अर्थात् गलन, सड़न स्वभाव वाला शरीर जो चर्म चक्षुओं द्वारा देखा जाता है वह औदारिक शरीर है ।

गुणस्थान (१) ज्ञान आदि गुणों की शुद्धि और अशुद्धि के न्यूनाधिक भाव से होने वाले जीव के स्वरूप विशेष को गुण कहते हैं ।

(२) ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य आदि जीव के स्वभाव को गुण कहते हैं और उनके स्थान अर्थात् गुणों की शुद्धि अशुद्धि के उत्कर्ष एवं अपकर्ष जन्य स्वरूप विशेष का भेद गुणस्थान कहलाता है अथवा आत्मा के ह्लास-विकास की क्रमिक अवस्थाओं को गुणस्थान कहते हैं ।

प्रत्येक वनस्पति—जिस वनस्पति में एक शरीर में एक ही जीव हो वह प्रत्येक वनस्पति है ।

मिश्र गुणस्थान—मिथ्यात्व के अर्धशुद्ध पुद्गलों का उदग होने से जब जीव की दृष्टि कुछ सम्यक् (शुद्ध) और कुछ मिथ्या (अशुद्ध) अर्थात् मिश्र हो जाती है तब वह जीव मिश्र दृष्टि कहलाता है और उसके स्वरूप विशेष को मिश्र गुणस्थान कहते हैं—विचारों की श्रद्धा-अश्रद्धा में भूलती स्थिति ।

अणुव्रत—हिंसादि से अल्प अंश में विरति अणुव्रत है ।

पौषध—जो प्रकर्ष रूप से धर्म की पुष्टि या पोषण करता है । वह पौषध है । उपवास के साथ चौबीस घण्टे तक हिंसादि असत् प्रवृत्तियों का त्याग करके धार्मिक अनुष्ठान में रत रहना ।

श्रावक—जैन धर्म का उपासक जो गृहस्थ में रहकर अल आराधना करता है । जो यथार्थ तत्त्व श्रद्धा को पुष्ट करता है वह "श्रा" है । विवेक पूर्ण व्रत धारण करना "व" है और सदनुष्ठान पूर्ण क्रिया करना "क" है । तीनों मिलकर श्रावक होता है ।

निर्ग्रन्थ—जो बाह्य और आभ्यन्तर ग्रन्थि-परिग्रह से रहित होते हैं वे निर्ग्रन्थ हैं अथवा जैन श्रमण साधु के लिये प्रयुक्त होने वाला शब्द ।

तीर्थंकर—साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका रूप चार तीर्थों की स्थापना करने वाले को तीर्थंकर कहते हैं । जो वीतरागी, सर्वज्ञ, सर्व-द्रष्टा होते हैं जिन-शासन के आद्य सूत्रधार या प्रवर्तक होते हैं ।

समिति—अर्हन्त परमात्मा द्वारा प्रतिपादित प्रवचन के अनुसार शुभ प्रशस्त प्रवृत्ति को समिति कहते हैं ।

श्रमण—जो रागद्वेष का शमन करता है, साधना के प्रति श्रम करता है, श्रमण कहलाता है ।

गुप्ति—मन, वचन, काया की अशुभ प्रवृत्ति को रोकना गुप्ति है ।

अवधिज्ञान—जैनागमों में वर्णित अतीन्द्रिय ज्ञान का एक प्रकार अवधि का अर्थ है सीमा-मर्यादा । क्षेत्र और काल की विविध मर्यादाओं से बंधा हुआ इन्द्रियों और मन की सहायता लिये बिना आत्म सापेक्ष रूपी द्रव्यों को जानने वाला ज्ञान अवधि ज्ञान है ।

उपशम श्रेणी—पूर्ववद्ध कर्मों को अन्दर दबाते जाना, कर्मों को उदय हीन बनाने की एक प्रक्रिया, जिसमें मोहनीय कर्म की उत्तर प्रकृतियों का उपशम किया जाता है ।

क्षपक श्रेणी—जिस श्रेणी प्रक्रिया में मोहनीय कर्म की प्रकृतियों का मूल से नाश किया जाता है ।

महाविदेह क्षेत्र—जैन भौगोलिक दृष्टि से एक क्षेत्र या देश विशेष जहां सभी कालों में तीर्थंकरों का विचरण होता है ।

संज्वलन लोभ—हल्दी के रंग की तरह जो सहज ही छूट जाये उस लोभ की संज्वलन लोभ कहते हैं ।

केवली समुद्धात—वेदनीय आदि तीन अघाति कर्मों की स्थिति आयुर्कर्म के बराबर करने के लिए केवली जिन द्वारा किया जाने वाला समुद्धात "केवली समुद्धात" है । कर्मों के क्षय की एक विशेष प्रक्रिया को समुद्धात कहते हैं ।

सूक्ष्म क्रिया अनिवृत्ति—जब सर्वज्ञ भगवान् निर्वाण गमन के पूर्व योग-निरोध के क्रम में सूक्ष्म शरीर योग का आश्रय लेकर नेप योगों को रोक देते हैं तब सूक्ष्म क्रिया अनिवृत्ति ध्यान होता है ।

समुच्छिन्न क्रिया अप्रतिपाती—(व्युपरत क्रिया निवृत्ति) शैलेशी अवस्था को प्राप्त केवली जब सब योगों का निरोध कर लेते हैं और मानसिक, वाचिक या कायिक कोई क्रिया नहीं होती, आत्म-प्रदेश सर्वथा

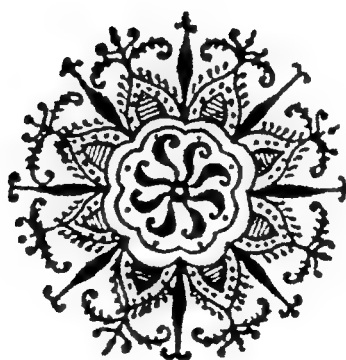
निष्प्रकम्प हो जाते हैं तब जो स्थिति होती है वह समुच्छिन्न क्रिया अप्रतिपाती ध्यान कहलाता है ।

शैलेशीकरण—वेदनीय, नाम और गौत्र इन तीन कर्मों की असंख्यात गुण श्रेणी से और आयुकर्म की यथास्थिति से निर्जरा करना ।

घाति कर्म—आत्मा के अनुजीवी गुणों का आत्मा के वास्तविक (ज्ञानादि) स्वरूप का घात करने वाले कर्म को घाति कर्म कहते हैं ।

अघाति कर्म—जीव के प्रति जीवी गुणों के घात करने वाले कर्म । उनके कारण आत्मा को शरीर की कैद में रहना पड़ता है ।

आर्हति ज्योति—आत्मा की परमोच्च अवस्था अनन्त ज्ञान ज्योति ।



शुद्धि-पत्र

पृ. सं.	पक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
१	२१	व पनकृषि	वपनकृषि
२	१८	हेतु	हेतु
७	१०	के	से
१०	५	निपघ	निपेध
१०	६	परिवेष	परिवेश
१०	२८	है	है ।
२०	२	घटन	घुटन
२०	१८	छिन	छीन
२२	३	की	को
२५	२२	उद्याम	उद्दाम
२६	१	अन्तरामि मुखी	अन्तराभिमुखी
२८	१	अतर्क्य	अतर्क्य
३०	३	सम्यक्	सम्यक्
३१	२७	का	को
३१	१२	आकार	आकर
३३	६	आत्त	आर्त्त
३४	४	योग्य	भोग्य
३५	१६	दोग्गइ	दोग्गइ
३५	२४	समग्री	सामग्री
३५	२६	है	है
३५	२७	योग	भोग
३६	२३	तथा	तक
४०	४	मप्रमत्तसंयतस्स	मप्रमत्तसंयतस्य
४०	७	विचारण	विचारणा
४२	१८	सीडिया	सीडिया
४२	२३	परियट्टणा	परियट्टणा,
४५	११	श्रोताऽनयेति	श्रोताऽनयेति

पृ. सं.	पंक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
४५	१३	यथेपु कारं	यथेपुकारं
४५	१३	कमला, वती	कमलावती,
४८	२४	आत्त	आर्त्त
५१	३०	काम	काय
५३	२०	शुद्धस्स	सुद्धस्स
५४	६	अभियान	अभिमान
५४	८	धारणा	धारण
५४	२४	करना	करना अनन्त
५७	३	पदस्यादि	पदस्थादि
५८	१३	न्यूधिक	न्यूनाधिक
६०	३	निष्फराणो	निष्फणो
६०	५	अमिल	ग्रा मिल
६०	३२	"णमोनाणास्य",	"णमोनाणस्स",
६०	३२	"णमोदंसणास्य",	"णमोदंसणस्स",
६२	२३	पृथ्वी	पृथ्वी की
६३	१७	सस्स	सूकम
६५	६	मनोवृत्तियों एवं	मनोवृत्तियों एवं
७२	२२	मौत में	मीत
७४	४	शाश्वत्	शाश्वत
७४	४	दे	दे
७४	६	सर्व तो	सर्वतो
७४	२२	'अर्जने दुःख'	'अर्जने दुःख'
७५	६	है ।	है ?
७५	१६	निश्चित	निश्चित
७६	६	पहले	पहले चले
७६	१०	हैं	है
७७	७	हैं	—हैं
७७	८	हैं	हैं
७७	२६	अशाश्वत्	अशाश्वत
७८	२०	ज्ञातिजन	ज्ञातिजन
७८	२०	हैं	है,

पृ. सं.	पक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
८०	१७	होते हुए	होते
८१	१०	संसाराम्मि"	संसारम्मि"
८१	११	अशाश्वत्	अशाश्वत
८३	१८	स्वप	स्वयं
८७	२४	घटाने	घराने
९३	२४	(२०)	(१०)
९३	२६	कास	स्वरूप
९७	८	विघ	विविध
१०२	१७	कोई कोई	कोई
१०४	४	व्याभिचारी	व्यभिचारी
१०४	१६	नवग्रैवेयक	नवग्रैवेयक
१०४	२८	भक्ति	मुक्ति
१०५	१०	कर्म	कर्ममुक्त
१०८	१५	भाग	भाव
१०९	२८	मेरे	मेरी
१११	९	द्वेत	द्वैत
१११	१०	चेतन्य !	चैतन्य !
१११	३१	मुझे	मुझे नहीं
११५	२९	वनाना है	वनाना
११७	२५	अथवा	अथवा
११९	९	विलापया	विलाप या
१२२	२१	प्राप्त ही होते	प्राप्त होते ही
१२८	२८	देता	देती
१३४	१७	प्रवृत्ति	प्रवृत्ति
१३६	३०	मिथ्यात्व	मिथ्यात्व के
१३८	२४	कायायोग	काया योग
१३८	२५	सूचकादि	सूचिकादि
१३८	२८	प्रक्रियाएं	प्रक्रियाएं
१४६	२१	चलना-फिरना, के	चलना फिरना,

पृ. सं.	पंक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
१५२	६	लोगों	लोगों को
१५८	६	हूँ ।	हूँ ?
१६२	२७	हैं	हैं ।
१६३	८	गई ही	गई है
१६६	२२	मा	या
१६८	६	योगिनामप्वगम्यः	योगिनामप्यगम्यः
१६८	१४	सेवा	सेप
१६८	२७	पश्चाताप	पश्चात्
१८१	१८	पहुँचना	पहुँचना है
१८२	१६	आंखा	आंखों
१८५	१०	अधिसात	अधे सात
१८६	२६	बाधि	बोधि
१८७	६	आत्मन	आत्मन्,
१९१	१२	भटकाव	भटकाव के
१९१	१७	बार	बाद
१९२	१	सयम	संयम
१९२	४	१८	६८
१९६	२३	और	और उस
१९८	२	कटक	कटुक
१९८	२	फकने	फँकने
१९८	२४	विवेद्य	निर्वेद्य
१९९	७	दिया दिया,	दिखा दिया,
२००	३	बम्भयेखासं ।	बम्भचेरवासं ।
२००	२१	“सोहो	“लोहो
२००	२६	भूपस्य,	भूयस्स,

द्वितीय खण्ड

२	६	मुक्ति तीव्र	मुक्ति की तीव्र
२	८	पौद्गलिक	पौद्गलिक

पृ. सं.	पंक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
२	२०	लिक	लिए
३	१४	प्रकार	प्रकार का
६	२७	शब्दों के	शब्दों का उच्चारण करता जाता है और अन्य सभी साधक उन शब्दों
१०	१५	बिन्दुओं से समझा	बिन्दुओं से उनको स्पष्ट रूप से
१३	२	आलावधि	कालावधि
१०	२६	बन पाएगी ।	पाएगी ।
१४	८	है	हैं
१४	१०	अथवा अथवा	अथवा
१४	११	भा-विचार-चिन्तन	भाव-विचार-चिन्तन
१४	१५	आन्तर्ध्यान	आतन्ध्यान
१५	२०	किलष्टेषु	विलष्टेषु
१६	६	सभी	ये सभी
१६	२२	व्यक्ति होते	व्यक्ति ऐसे होते
६८	२२	हो	ही
२२	४	जाती है । यह साधना दोहराद जाती है । यह साधना व्यवस्थित	जाती है । यह साधना व्यवस्थित
२२	२०	लगना	लगता
२२	२७	आध्यन्तर	आम्यन्तर
२४	६	ले	लें
२४	१४	(तर्जुनों)	(तर्जनों)
२४	१८	रहै	रहे
२६	१६	अंगूठ	अंगूठे
३५	२	की	की
३५	२४	आनन्द डूब	आनन्द में डूब
३७	११	तन	मन

पृ. सं.	पंक्ति सं.	अशुद्धि	शुद्धि
४३	१६	की	का
४३	२२	करेगे	करेंगे
५२	५	हमें	हम
५३	फो. लाइन	अहंकार :	बढ़प्पन का भाव :
५४	२६	समव	समय
५५	१६	मूलभूत	मूलभूत
५५	२४	प्रताड़ित	प्रतारित
५७	२१	दीव्रतम	तीव्रतम
५८	२१	निकालने	निकलने
६५	२२	हमें	हमें
६६	३०	अन्तर के	अन्तर में
६६	१६	भूमिका	भूमिका
७१	६	भाषा 'सलोपायोजन'	भाषा में 'सलोपायोजन'
७५	१३	अनुभव कर रहे हैं	अनुभव कर रहे हैं
७५	३२	परमाण	परमाणु
७६	३०	दम	मन
८०	१०	निमलता	निमलता
८६	१	पदार्थों	पदार्थों
८१	५	कर	बन
८२	६	अनाशक्त	अनासक्त
८७	१६	जैसी	कैसी
८७	२६	अनिर्वचनीय	अनिर्वचनीय
८६	१५	आयरण	आवरण
१००	४	माँत	मौत
१००	२४	घटनाचक्रों	घटनाचक्रों
१०७	२०	वीर्य-ओजस्व	वीर्य-ओजस
१०८	४	शक्ति-आत्मभक्ति	शक्ति-आत्मशक्ति
१०८	३१	ढंड	ढूँढ
१०६	१६	मूलधार	मूलाधार

पृ. सं.	पंक्ति सं.	ग्रन्थशुद्धि	शुद्धि
११०	१५	आ	का
१११	२०	देखे	देखें
११३	२८	रूपातन्तरण	रूपान्तरण
१२१	१५	कभी	अभी
१२२	१	कर्मों	कर्मों
१२२	७	की	को
१२२	२१	प्रकाश	प्रकाश
१२३	१६	आकर्षक	आकर्षण
१२३	२६	कर्म-परमाणु	कर्म-परमाणु
१२८	२	चारों	चारों
२२८	६	(सामान्या व बोध)	(सामान्यावबोध)
१३०	२३	ज्ञानादरणीय	ज्ञानावरणीय
१३१	१	अलम्ब्य	अलम्ब्य
१३३	२४	मन्त्रिज्य	मन्त्रिज्ज
१३६	२६	कहां	कहा
१६४	४	की	को
१७४	२०	ऊर्जस्वित	ऊर्जस्विल
१८१	१६	आनन्द भरे	आनन्द से भरे
१६७	२	समुद्घात केवली	समुद्घात-केवली
१६७	३१	व्यपरत	व्युपरत
२०३	१८	सब	सब

